

کتاب ۳
محترم برادر احمد
جناب سلیم سبک صاحب
خاطرہ

9419014150
نشہ کھانی
(منشیات مخالف مہم)

ڈاکٹر منظور نظر

Dr. Manzoor Nazki
9419014150



© جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ

کتابہ ہند ناو	:	نشر کھائی
زبان	:	کاشر
مصنف	:	ڈاکٹر منظور نظر
سرورق ترتیب و ترتیب	:	ڈاکٹر منظور نظر
کمپیوٹر کتابت و کمپوزنگ	:	خوشبو منظور - اعجاز مسعود مغل - بشارت بابا
گوڈ نیک چھاپ	:	۲۰۲۱ عیسوی
تعداد	:	۱۰۰۰
مول	:	۲۵۰ روپیہ

کتاب میلنگ پتہ

- ☆ راحت ڈیڈکشن سنٹر - نزدیک پولیس تھانہ - خانیا سری نگر
- ☆ ایس - ایس - موویز - المعرفت - (تخلیق) پاندر تھن سری نگر ۱۹۱۱۰
- ☆ گتو ڈایاگ نو سٹک سنٹر - بجہارہ اتھ ناگ کشمیر
- ☆ کتاب گھر لالچوک سری نگر کشمیر ۱۹۰۰۰

مشاورت خاطرہ پریتھ و زوہ حائیر خدمت - مندرجہ ذیل فون نمبرن پٹھ کریو راپٹہ

9419418851 / 9906877755 / 9858402830 / 8899559756

انتساب



تہندہ ناوہ

یہم خالق برحق ہندس اما نس را چھو کر تھ

زندگی کن واپس بھیڑن چھو یڑھان۔

یہم نفسِ کھائیہ منزہ نمبر نیزن چھو یڑھان

فہرست

صفحہ نمبر	عنوان	حصہ اول شمار
11	پیش لفظ	1-
13	گوڈ کتھ	2-
17	پنڈ کتھ	3-
25	نشد کھائی دسلاہ	4-
28	نشد گوکیاہ ؟	5-
38	انسائی ورتاؤ تہ وٹھن پھن	6-
43	انسائی عقلہ ہند دفاعی میکازم	7-
48	شخصیت	8-
51	بیہ گند شخصیات	9-
65	عادت ساز ورتاؤ	10-
67	نوموفوبیا	
71	مستانہ بے گند شخصیت	11-
73	نشد باز کس و نو ؟	12-

- 77 13- نشیہ داد کے اقسام
- 77 • مسوم حالت
- 78 • راون دود - چسکے دود
- 80 • پُرخطر نشیہ بازی
- 81 14- منشیات ہند سرسری اعداد و شمار
- 84 • اماہ..... لو کہ کیا ذہن نشیہ کران ؟
- 86 • طبی نکتہ نظر تہ اسباب
- 93 15- انسانی معیار
- 97 16- نشیہ کر کے (ابتدائی علامات)
- 100 17- نشیہ چھ پڑ پٹھو اکھ دود
- 102 18- طبی بیان - طبی معاینہ - جانچ پڑتال تہ تشخیص
- 105 حصہ دوم
- 106 19- تموکھ (تفصیلی جائزہ)
- 111 • تمہا کس منز کی میائی اجزأ
- 113 • تمہا کو چھود
- 113 • کشیر جت بے نظیر تہ جیر
- 114 • سگریٹ چھ برم برم چوک
- 119 20- تمہا کو مضر اثرات
- 123 • تمہا کو فصل تہ مہلک دود
- 124 • غار فعال سگریٹ نوشی

- 126 • سگریٹ۔ راون دود
- 129 • 21۔ تداوی
- 132 • رضامندی۔ طریقہ تداوی۔ نجاتھ
- 135 • پوت کل تہ ٹبھ
- 138 • 22۔ شراب نشیہ (تفصیلی جائزہ)
- 138 • تاریخی پس منظر تہ اعداد و شمار
- 143 • مضرات
- 147 • جام تہ پیانہ
- 148 • جانچ پڑتال
- 148 • مرحلہ وار موئے خاری
- 151 • تداوی تہ باز آبادکاری
- 158 • 23۔ افیم یا افیون (تفصیلی جائزہ)
- 160 • تاریخی پس منظر
- 162 • ہیروئین تہ باقی افیمی کیمیا ہن ہند نشیہ
- 165 • دیرپا مضرات
- 168 • توڈ یا راون دود
- 171 • تداوی 173
- 173 • متبادل ادویات
- 177 • ٹبھ تہ پوت کل ژلراؤ نکو ژھل

24۔ چرس و ہشیش (تفصیلی جائزہ)

179

179

180

183

185

188

190

194

196

197

198

202

201

201

205

205

207

208

209

• چرسہ کل

• تاربخی پس منظر

• طریقہ استعمال تہ چٹکے دود

• مجموعی اثرات

• مضر اثرات

• پیچیدہ مسائل

• تداوی تہ نجاتھ

25۔ بیدارگن یا وٹش آورمنشیات

• مضر اثرات

• کوکین

• تاربخی پس منظر

• اثرات

• مضر اثرات

• راون دود

• تداوی تہ نجاتھ

• کیفین نشہ

• اثرات

• راون دود

- 210 26- فریب کُن منشیات (تفصیلی جائزہ)
- 210 • تاریخی پس منظر
- 211 • مضر اثرات
- 212 • راون دود بہ تدوی
- 214 27- بوے دار و محلل منشیات
- 214 • تاریخی پس منظر
- 216 • بین الاقوامی تجزیہ
- 217 • طریقہ استعمال
- 218 • مضر اثرات
- 220 • راون دود
- 220 • تدوی بہ نجاتھ
- 222 28- نویجہ ادویاتن ہندنعم (تفصیلی جائزہ)
- 223 • پس منظر و اقسام
- 225 • مضر اثرات
- 227 • راون دود
- 228 • تدوی
- 231 29- کشیرہ ہند منظر نامہ
- 234 • پُرس کیاہ کرہ شپ
- 235 • باجماعت طریقہ نجاتھ

- 237 30۔ بازیابی تہ پڑت مہیور
- 241 31۔ نشیات ہند روک تھام
- 247 32۔ نعم بازی تہ اچانک موت
- 250 33۔ نشس متعلق کینہہ غلط فہمی یا خرافات
- 260 34۔ نعم بازن ہنز آپ ہتی (داستان)
- حصہ سویم
- 302 35۔ نجاتھ لبہ پتہ
- 305 . بے گند شرارتھ تہ جارحیت
- 307 . تداوی
- 309 . تراؤنہ پتہ حل طلب مسئلہ
- 315 . تداوی
- 316 . پڑت کل یا ٹبھ
- 318 . پڑت مہیور اکھر عمل
- 321 . پڑت مہیور علامات
- 329 . نکارچھ یڈ ہتھیار
- 335 . متانت تہ شرافت زندگی
- 346 . نظام قدرت
- 349 36۔ اپنی مدد آپ
- 353 37۔ خود کشی - اکھ بڑہونی نہج

355

• اسباب

359

38۔ خودکشی کرے کو عام طریقہ

360

• خودکشی اکھ قابلِ مزمت جرم

361

• تداوی تہ روک تھام

362

• غلط فہمی تہ خرافات

پیش لفظ

نشہ چھ بڑا بارہ مسلہ - کثیرہ منزہ یوت نہ بلکہ درستس دنیا ہس منز پریتھ گنہ جلیہ - اکھ دکھ اوس زہ ساڈی یہ جنت نما جائے اُس شوژتہ پاکیزہ گنزر نہ یوان - اماہ ز یوتاہ یوتاہ سائینس ترقی گر، آمدورفتکو وصلہ سپدی و فور مقدارس منز دستیاب ذرائع ابلاغ گوعام، علائق درمیان حد بندی یہ کیپہ ڈیکر تہ انسانہ سند اکس جایہ پیٹھ پیس جایہ تام واٹن سپد صحل - انسان یکہ نوؤ پالس سپتہ پنہ مزارہ مطابق کیما - تہ اتھ گنر پھلیوؤ نشہ شہر و گام ، بلا امتیاز پریتھ مذہب، رنگ، نسل تہ درجہ کین لوکن منز -

وہیکو پاٹھو بنیوؤ یہ مسلہ تیوتاہ کرٹھ، پیچیدہ تہ مہلک زہ وڈی ہیکو نہ اکر امہ نشہ اچھو وٹھ یا گوش دتھ -

گنہ مسلسل حل ژھانڈنہ خاطرہ چھ ضروری زہ مسئلہ سمجھون، امیکر اولک تہ زاولک نوکتہ کڈو کہ بدہ تہ ٹوڑ ٹوڑ طریقہ کرو کہ ایجادیموڈس موثر تدوڑک تہ روک تھام سپدہ - یوہے چھ مدعاتہ مقصد نشہ کھائی ہشن کتابن ہند - یہ کتاب چھیہ منظور نظر صائبن بی مد نظر تھاوتھ چھوہو تھ زن اکر مختلف نشہ آور کیماہن تہ دیگر منشیاتن متعلق جانکاری تھو و، تمن ہند ک مضر اثرات ، ترک کرے ٹوڑ طریقہ ، علاج معالجہ، روک تھام ، تہ نشہ کرن والین ہنز باز آبادکاری ہند ک اہم پہلو

اُجاگر کر تھ کا نہہ و تھاہ آزماو و تھ زن بیہ معاشرس اندر سوے پاکیزگی واپس پیہ
یوسہ راؤ ہو چھہ۔ سائین لکھارین پزہ امے آہ دس ٹلن تھ زن سائنس
معاشرس منز پھلے ہو بے راہ روی تہ غلط تھ اکہ اکہ دوسپدہ۔

نیشہ چھ دود۔ تھائے کئی اچھ کئی پیہ کا نہہ جسمائی یا ذہنی دود آسان چھ۔
اسہ پزہ یہ سمجھن تہ نیشہ کرن وول امہ زولانہ منزہ کڈن۔ نیشہ کرن وائلس طعنہ دئی،
کا نہہ سزا دیون یا پانس نیشہ جدا کرن چھہ عقلمندی۔ منشیاتن ہند کاروبار کرن والین
تہ نیشہ کرن والین خلاف سخت قانون نافذ کرن یا اخلاقی پابندی عائد کرن یودوے
ضروری چھ تاہم تہوے یوت چھنہ کافی۔ یو علاوہ تہ چھ واریاہ کینہہ کرن ضروری۔ تھ
زن یہ دود ملہ مونجے ختم ہیکون کر تھ۔ پیہ دمہ بہ اٹھ کتھ پٹھ زور زہ اسہ پزہ۔
مسئلہ سمجھن۔ تیلی ہیکو اسی حل تلاش کر تھ۔ ڈاکٹر منظور نظر صائدی لچھ ہو یہ کتاب
چھہ گوڈ نیچ کوشش یوسہ اسہ و تہ ہلک بٹھ نشس خلاف جنگ کرنس منز مدد دیوان
روزہ۔ میہ چھنہ خبر زہ کاشری پاٹھی لیکھنس کیواہ قبولیت آسہ، البتہ پز چھ یلی زہ
یہ کتاب پران پران آو میہ لطف تکیا زہ زبان چھس محل تہ مدر۔ و مید چھم زہ
کاشر زانن واکر تہ پران واکر ٹلن ضرور امیوک حظ۔

☆..... ڈاکٹر منیب ہارون

Dr. Muneeb Haroon MD
East Amherst N.Y USA

گوڈ کتھ

ڈاکٹر نذیر مشتاق

کُشیر اُس روئے زمیں پٹھ جٹک اکھ نمونہ گزرنہ یوان۔ اتھ چھنہ کانہہ
 شکھ زہ پر پٹھ لحاظ چھنہ یہ زرخیز۔ میہ وادی چھ و نیوس تام بکلہ پاکو عالم، فلسفی،
 لکھاری، شاعر، مصور تہ دانشور دتی مٹر۔ پٹھ سر زمین پٹھ روزن والیو چھ واریاہ
 کینہہ ڈیوٹ مت تہ ویتروؤ مت۔ مگر صبر استقلال تہ پد عظم زندگی تراؤ کھنہ زانہہ۔
 کُشیر و ہنزہ وادی چھ آنتھ رڑھی شاعر، ادیب تہ مصورن زخم دیو مت، دوان تہ
 چھ تہ بروہہ گن تہ روزہ دوانا انشاء اللہ! بیتہ کیو شاعر تہ ادیبو گرنہ صرف پٹھ
 ماجہ زیوے یا ژسیراب بلکہ اردو زبان تہ سگہ ناؤ کھ۔ یہ حقیقت چھنہ ڈاکٹھ چھنہ
 کینہہ زہ بیودوشوے یو زبانون پٹھ جلیہ اندر پوشہ و ن تہ تھیکن لاکھ جہار۔

ڈاکٹر منظور حسین تہ چھ می سرزمینگ اکھ لکھاری، مصور، افسانہ نگار تہ
 ڈرامہ نویس۔ بہ زانہ ہن یہ میڈیکل کالج کیو دو ہو پٹھ بیلہ یہ پانس تخلص عسکری
 لیکھان اوس۔ کُشیر و اندر سیا سی و تل بچہ و تھتھ گویہ تخلص ہٹاونہ مو کھ مجبور تہ بیم چھ
 و ن منظور نظر ناوہ ویدر۔ میہ چھ یاد زہ میڈیکل کالجس منز اوس یہ اسٹوڈنٹس یونینگ
 کلچرل سیکریٹری لگاتار دون ورین ژارنہ امت۔ یہ چھ کانسہ تہ طالب علم سندہ
 خاطرہ اکھ یوڈ اعزاز تہ کیا زانہہ مو کھ اوس بڈس پیانس پٹھ الیکشن لڑنہ یوان۔
 تمن دوہن گری منظور نظر ن بسیار کلچرل پروگرام منعقد نہ صرف کالجس منز بلکہ کالج

نمبر تہ - پانہ اُس ڈرامہ لیکھان تہ ہدایت تہ اُس پانے دوان - تمہ خاطرہ آویمن
انعام تہ ونہ - اچہ کٹر کریمو طب تہ ادبی دنیا ہس اندر شہرت حاصل - یمو کُر کُر نو نو
تجرہ تہ بین کالج ودیگر نجی ادارن ہندہ ملہ مشہ اشتراکہ سیکر کر کہ فن مصوری تہ
مختلف فن پارن ہنز نمائش تہ یوسہ واریا ہس کالس پریتھ ورپہ نوہ انمانہ جاری روز
- اچہ کٹر درایہ واریاہ نو جوان آرٹسٹ کٹر -

ڈاکٹر منظور نظر چہ انتہائی سنجیدہ تہ قابل انسان - اُس ہندس پتھس پتھہ وچہ نہ
میہ زانہہ درہ - بلکہ پریتھ وزہ چہ اسہ ونہ ہونجہ میلان چاہے پتھہ یو ڈاکٹر تن یا
لوگٹ - پتھہ پتھس بہ ضروری سمجھان یہ ون زہ شاعری، مصوری، افسانہ یا
ڈرامہ چہ ہندس خونس منز شامل - بہ الفاظ دیگر یم ساری خداداد صلاحیت چہ اُس
ورائش منز آمرہ - ڈاکٹر منظور نظر چہ مرحوم سجد سیلانی ہند فرزند ارجمند -

پریتھ کانہہ چہ زانان زہ مرحوم اُس کشیرہ ہند کشیکر مانہہ بان -
ہند فرزند ارجمند ڈاکٹر منظور نظر تہ چہ اکھ کامیاب ڈرامہ نویس ثابت سپد کٹر -
یمو چہ ریڈیو خاطرہ درجنہ وادہ طویل تہ کامیاب ڈرامہ لیکھ کٹر - دور درشن خاطرہ
تہ چھکھ بسیار سیریل تہ موخصر فلمہ قلمبند کرہ مرہ - یمن چہ یہ تہ اعزاز میلان
زہ یمو کو ر سنہ ۱۹۷۸ عیسوی ہس منز گوڈیکہ لہ - صحتس متعلق ہفتہ وار
ریڈیو پروگرام (پنن صحت) شروع، یوسہ اکھ تارنخ بنہ یہ - افسانہ نگاری منز
چہ یمن اکھ خاص مقام - یمو یم تہ افسانہ تحریر کُر ،
اکادمی ہند پن رسالن اندر چھپے یہ یا فلشن رائٹرس گلڈ کین سامعین
بروٹھ کنہ پنہ آوازہ منز بوزناؤ تم ساری آہ سٹھاہ پسند کرہ - بوزن والیو لکھارو ،

عام بوزن والیو ته نقادو ڪري ٻين ڏي بھرتھ تاريف۔ پنھن، ملجنو ۽ ته اردو باني
منزعا عری ڪر تھ ڪو ریمو ثابت زہ ینھن سنیس اندر چھ اکھ حساس ته درد مند دل
دھڑکان۔ مقصوری ینھن کھیا مقابلن منزردی برابر شرکت کران۔ انعامات ته
ڪر کھ حاصل، ته اچھ ڪی ڪو وھ اکھ نفس منزته ناؤ۔ ڏاکڻ منظور نظر س روز پر یتھ ساعت
پنھنس اُنڊی پکس پیٹھ نظر ته حالاتو نشہ رودی باخبر۔ اکھ حساس ته ذمہ وار قلم کار
آسپہ ڪی رودی پر یتھ وزہ اُتھ سوچس منز زہ معاشرس اندر کم ناسور چھ موجود ته
تمن دوز ڪر نه موکھ کم اقدام هیکو ٿئھ۔

یہ جھنڈ ڈکھتھ کھتھ زہ وڈی کئیس چھ بے شمار بچہ، اڈواڈر نو جوان تہ جوان
، مرد اُکرتن یا زنائہ نشہ کھایہ اندر لالینہ آئتر۔ لہذا چھ یہ کتاب وچ اہم ترین
ضرورت۔ کرناٹک بنگلور کس NIMHANS انسٹوٹس اندر علم نفسیات منز
باضابطہ تربیت پراونہ پتہ روڈ ڈاکٹر منظور نظر جموں و کشمیرہ کئین
مختلف ضلعہ ہسپتالں اندر فرایض انجام دوان۔ سنہ ۲۰۱۲ عیسوی پٹھ روڈ غار
سرکار تہ سرکار ڈیڈکشن سنٹرن اندر بحیثیت معالج کأم کران تہ و نیوس تام کڈکھ
آتھ رٹھک نشہ کرن واکر دلدلہ منزہ نیر۔ یہ کتاب، ”نشہ کھائی“ چھ اُم
ہند سن تجربن ہند نچوڈ۔ یہ کینوہاہ بیو وچھ، ڈیونکھ، تہ اتھ متعلق وسیع مطالعہ
کوڑکھ تہ سوروے کوڑیوقلمبند۔ یہ کتاب آیہ تیلی وجودس منزہ ییلہ بیوامہ خاطرہ
عرق ریزی کر تہ خون جگر و لکھ ڈانگہ بدل۔ فخرچ کتھ چھ یہ زہ بیو لچھ یہ کتاب
ماجہ زہوہ کاشرہ زبانی منز۔ اتھ چھ محل تہ میٹھ زبان۔ امہ علاوہ چھ ڈاکٹر منظور
نظرن وڈھ وائچہ نم ڈم گالٹھ نفسیاتی اصطلاحاتن ہندک متبادل تلاش کرکے آتے

تہ اتھ گڑ چھن ماجہ زوہ ہندھلم تہ نوہو گلاو ستر بڑمٹ۔ چونکہ بہ چھس پانہ علم نفسیاتک طالب علم رودمٹ، لہذا ہیکہ بہ سیکہ پٹھو دتھ زوہ یہ کتاب چھنہ نشہ کرن والین، تھن ستر منسلک روزن والین، تھندین رشتہ دارن، یارن دوستن تہ معالجن خاطرہ اکھ مولل و تہ ہاؤک یعنی گائیڈ۔ یہ کتاب گڑھ پر تھ گھرس اندر موجود آسز۔ تھ زن سائی بزرگ، بچہ تہ نوجوان اتھ وزہ وزہ پران آسن تہ نشہ آور کیمیاہن نشہ میلکھ نجاتھ۔

یہ کتاب گڑھ پر تھ گنہ لائبریری منزدستیاب آسز۔ ہر گاہ یہ نصابس اندر تہ شامل پیہ ہا کرنہ ہرج چھنہ کانہہ۔ چونکہ مصنفس چھ اردو زبانی پٹھ تہ دسترس، بہ چھس وزہ وانجہ اُمس اکھ تجویز دوان زوہ تھ کتبہ کرہ اردو زبانی منترجمہ۔

بہ چھس ڈاکٹر منظور نظر س دلہ چو گہرائیو ستر مبارک باد پیش کران زوہ بیو دیوت یہ کتاب لکھتھ توتھ اکھ کارنامہ انجام تھ ہمیشہ لوکھ یاد تھون۔

☆..... ڈاکٹر نذیر مشتاق

Dr. Nazir Mushtaq M.D

Ex Consultant Pathology , P.G Department of Pathology ,
Govt. Medical college, Srinagar

Ex Counsellor Drug De-addiction centre , Shehristan , Sarawan , Distt.
Seestan , Islamic Republic of Iran

President , J&K Fiction Writers Guild

پنر کتھ

ڈوڈوری بروٹھم کتھ جھیہ۔ میون والد مرحوم سجود سیلانی اُس لورڈ کھوان تہ
اورہ یور پھیرنس تھورنس اوسکھ سکھ مشکل گروہان۔ یہ اوس تمن ژورم اسٹروک تہ دوشو
اے اچھ آسکھ ناکارہ گاثرہ۔ نہ اُس کینہہ پر تھ ہیکان تہ نہ لیکھتھ۔ کئی تانی اچھ ڈاکٹرن
اوس نس وؤنمت زہ سگریٹ چینہ ستر چھ تمن اچھن ہند پر دہ خراب گمتر اکہ دودہ
وؤن تمواچانک، منظور۔ چھنا صلاح ژہ لیکھکھ نشس پٹھ اکھ کتاب۔
یہ گوس حاران زہ یمن کتھ پاٹھک آؤیہ خیال۔ حالانکہ تنہ اُس لگ بھگ دہ
۱۰ وری گاٹری ییلہ تموسگریٹ چیر تراؤ دڑمتر اُس۔ میہ اوس وؤنہ جواب سوچئے زہ تمو
وؤن بدہ ہیلہ۔

’اکھتوے چھے میہ کتابہ ہند ناؤ تہ سوچتھ تھوؤنمت، نشہ کھائی‘ میہ پرژھ
مس سنجیدگی سان۔ ’نشہ کھے؟! ابا جان۔ یہ چھاسوے کھے یوسہ شسترس لگان
چھہ کہہ.....‘ تمو وژنہ پورہ کتھ کرہ تہ وؤنکھ..... نہ نہ۔ یہ جھیہ سو کھائی تھ
منزدرد پھ گروہتھ واپس کھسن مشکل چھہ گروہان۔ میہ دؤپ مس ہنا غار سنجیدگی
سان۔ ’دپھ ساخونی نالہ، یا شیطان نالہ۔ اسہ دوشوئی آؤا سن۔ تہ کتھ موکلے

میرے لاج کتاب لکھنے مگر سست رفتاری سان۔ لفظ نثر کھائی گومیائیں
 قلمس پٹھ تھ کڑ دتھ زہ باسیوؤ زنتہ یہ کاشرہ ڈکشری اتھی موضوعس خاطرہ
 ژاڑتھ اوس تھوومت۔ سجد سیلانی گپیہ سداہمہ نومبر ۲۰۲۰ عیسوی یمہ دنیاہ۔ تہ میرہ
 ہیوت وکڑ وکڑ قلم تلن۔ سیتی گوم یمہ کتھ ہند احساس زہ دکھ چھنہ پراران۔ ہرگاہ
 کانہہ نیک کام مہ ہیو ہوا آسہ، سو گروہ وکڑ وکڑ اندواتناوڈی۔ سست روی کنڑ گوس
 بہ پتھ تہ نثر کرن وکڑ گیہ برونہ۔ بسیار نثر باز گپیہ از جان۔
 اما یہ کس ! پر ن والین دموہنا پٹن تعارف۔

بہ چھس کھالے کانسہ ویوڈ۔ بہ زاس ڈلکیٹ سرینگر کس اکس متوسط
 گھرانس منز۔ سانہ علاقہ کس اوس جھیل ڈل تہ مغل باغاتو کنڑ مشہور۔ سانہ گھر پوک
 ماحول اوس فنون لطیفہ سیتی ژھنہ ماران۔ سون گھرہ اُسرخن ور، دانشور، لکھاری، شاعر
 تہ مقور ہمیشہ یوان گروہان۔

میرہ چھ زن کالگ بھتہ یاد۔ اکہ دودہ اُون مرحوم غلام رسول سنتوش صائب
 سون گھرہ تشریف۔ تم اُس شو ازم۔ صوفی ازم تہ باقی فلسفن ہنڑ کتھ بوزناوان۔
 اسہ شریں۔ اوس بوزان بوزان بدہ مزہ یوان مگر پہلہ اوس نہ پیوان کہنڑ تہ۔ توتہ
 اوس بہ منہ اندری سنتوش صائب بن یڑھان تکیا زہ تمن اُس اکھ خوشوڈی شخصیتہ
 تہ تم ہیکہ ہن گنہ تہ فنس منز کانسہ تہ مات دتھ۔ چاہے سہ فن مقوری آسہ ہا، فن
 تحریر آسہ ہا یا فن شاعری۔

موخسر۔ میہ تہ ہیوت بآروالین سیتو تھکھ دیں۔ لو کپارہ پنٹھے اوُس
 تصویر بناوان تہ رگن سیتو گندان۔ منزہ منزہ اوُس اڈگری مڈگری شعر تہ
 تھران۔ مگر اتھو سجد صائب یا انکل غیور صائب یمن ہند شکھ گڑھ ہا بہ
 اوُس وڈ وڈیو کچہ وٹھ تھوان۔ تکیا زہ تم اُسر ونان یہ گو دکھ ضایہ کرن۔ وجہ
 اوس صاف زہ تم اُسر شوٹس ڈاکٹر یژھان بنا وڈی۔ اُخر کار بنیوس بہ ڈاکٹر، اما
 پوز ڈاکٹری پیشہ ورتاوان ورتاوان میو لم نہ زیادہ وکھ فون لطیفہ ہس منز زور آزمائی
 کرنہ خاطرہ۔ ژورہ ڈھینچہ اوُس ڈرامہ لیکھان، شاعری کران تہ تصویر بناوان
 ۔ یہ کینزہ ہا تھپہ تھوسہ لاریوڈ یا یہ کینزہ ہا یئمہ سواد کلوزنی دماغہ منزہ وڈیوڈ تہ
 سورڈ تھوڈ میہ لوکن بروٹھ کرنہ۔ اتھو باسیوم زہ لوکن ہیوٹن میون فن پسندیں
 ، میہ بڈیوڈ پانس پنٹھ اعتماد۔ تہ تمہ پتہ ہیو میہ تہ باقین ہند پٹھر بہ بانگ دہل
 پنہ نس فنس ڈاہر واسی۔ زندگی ہند اُتار چڑھاؤ ژا لم، قسمہ قسمہ کی شخصیتو ژا ژن
 سیتو پیوم واسطہ۔ ویتراوان گوس تہ پکان گوس۔ چونکہ علم نفسیات سیتو اُسم زیادے
 پہن لوے کھوے، توے روڈس لوکن مشاہدہ کران، جہند دود دگ ژینان ،
 تہ جہند بوس لہو راوینچ کوشش کران۔ ڈاکٹری پیشہ چھ انالس وآنچہ کرہن بناوان،
 نتہ آسہ ہامیہ بیمارہ ہندہ اُسے تہ وائے کرنہ بروٹھے اوشس دارلگان
 ۔ انسان ہندس وچھ نس بیہ نس جذباتن ہندس ٹلہ تراوس، سوچنس سمجھنس،
 مزازس خولقس تہ انسانن ہندس باہمی رشتس سینوس وارہ پٹھر۔ خوش تہ مطمئن

وچھم کئے پہن، مگر رنجیدہ، حاران تہ پریشان وچھم واریاہ۔ تہ کرتھ تہ چھ مرزا
غالب صائبن یہ شعر کا شرین پٹھ زنتہ بارتھف ہو بہان.....

رنج سے خوگر ہوا انسان تو مٹ جاتا ہے رنج

مشکلیں اتنی پڑیں ہم پر کہ آسان ہو گئیں

کاتیاہ ستم کاتیاہ ظلم تہ کاڑاہ خاری تہج اُمی کاشری !!! مگر وئی کیس یس

نارچھ وہان تھ ڈھیتہ کرنہ ورائے مٹھنہ چارے۔ سہ گو منشیات ہند بے جاتہ بے

درلغ استعمال۔ سیٹھاہ تیز رفتاری سان چھ یہ نارڈوپارڈ شہر وگام ڈنڈ کڈتھ۔ بھلایہ

واڈ کھورن تل مگر افسوس زہ اُس چھ وئے خواب غفلتس منز۔ نہ پٹھ منشیات اخلا

مرکزن یعنی (De-Addiction) سننن منز بہ حیثیت ڈاکٹر کام ہیڈم کرنی،

میہ وچھو آتھ رڈھو مریض یمن نشہ کرنہ سپڑا درہ کھل گمہ اُس۔ صحتہ رنگو، پونسہ

رنگو، کامہ رنگو، پرپہ رنگو، اہل و عیالہ رنگو، گھر گہستی رنگو تہ یار

برادری رنگو۔ غرض نشہ کرن وول وچھم معاشرس منز آسنہ باوجود تہ زنتہ ونہ ووتھ

مُت درندہ۔ میانو اچھو وچھو بسیار مول موجیم پوتہ دادہ بیرن فقیرن، ڈاکٹرن

تہ بے شمار مرکزن ہندین معالجن کھورن پٹھ پیوان تاکہ تہند کھانہ مالو نیرن

نشہ کھاپہ منزہ نمیر۔ میانو اچھو وچھو بے شمار پیہ بھائے، مخلص یار دوس تہ رشتہ دار

اوش ہاران پنہ یمن نشہ بازن ہند حال احوال ڈیشتھ۔

پز رچھ لی زہ تہندہ اوش ہارنہ بروٹھے چھیہ میانہ اچھو نم گروہان۔ بہ

چھس پنڈی کئی معاشرہ منزہ اکھ اکھ بے راہ روی یہ دلی زہ تہ دندو سپتر کڈن
 یژھان - نشہ چھ پین سارنی سرس - مگر میہ باسیوؤ زہ بے یوت چھس نہ لیس سینس
 منزل دھڑکان چھ - سائنس سما جس منز چھ آنتھ رڑھڑ دگ دار بیم مختلف محکمہ اندر
 کام کران چھ تہ پنہ پنہ مقدورہ مطابق چھ ساری - تھ جاییہ ، بیہ جنت نما بلوان
 یژھان - میہ تہ کر پنہ طرفہ اکھ لوکٹ کوشش تہ یہ کتاب قلم بند کرنگ بارتلم - یہ
 وٹس پیٹھی پنجس پیٹھ زہ کھو شکھ فلسفہ یا ژھوڑوے بحث و مباحثہ بیترہ دن
 نہ اسہ کہیں تہ ، پیٹس کالس نہ اُس عملاً بروئے کاریو - پر - تھ کانسہ چھ پنڈی پنڈی
 ذمہ داری - نشک نار ژھوڑوے خاطرہ چھ پر - تھ گنہ محکمہ چاہے سہ گورنمنٹ محکمہ
 اُس تن یا نجی ادارہ ، بروٹھ گن سن تہ ملہ مشہ اشتراکہ سپتر یہ ریاست بیہ پاک تہ
 پاکیزہ بناؤنی -

لگ بھگ ژوداہ وری گیمیہ - ییلہ بہ کرناٹکہ بنگلور کس نفسیاتی واعصابی
 ہسپتالس منز زیر تربیت اوسس - اُس اُس پر - تھ دودہ نشہ کرن والین ہند نہ ژھینہ ون
 سلسلہ وچھان - خاص کر تھ شراب چینہ والین ہند سالاہ اوس آسان - تمن سپتر اُس
 آسان ہند و گھروا لہ ، بزرگ مول موج یا موصوم شری - تمن اُس گھڑی گھر س یہ دلی
 زہ تہ پرہ وڈی ناؤ آسان گھو - اکہ دودہ پڑھ میہ پنہ نس اُستاد ڈاکٹر آریس پانڈے
 صائبس یس تمہ وڑہ پورہ ہندوستانس منز ناما ورمابہر نفسیات اوس -

”جناب - اُس چھ پر - تھ دودہ وچھان زہ شراب چھ خانہ وادہ ہا خراب کران ،

واریاہ مریض چھ از جان تہ گروہان، شراب چنہ پتہ چھ انسان بے شمار جرایمن
منز پنہ یوان، سینٹھاہ زیادہ حوآ دث چھ شرابیو ڈکسپدان تہ پورہ ہندوستانس منز
چھ اے ڈکس جرائیم بڈان۔ موصوم بچن ہند کیاہ قصوریم یتیم چھ گروہان۔ سر۔
یوت زانتھ مانتھ تہ کیاہ چھنہ سرکار شراب بناو بکو کارخانہ بند کران۔؟“

میون سوال یوزتھے تروؤنکو طنز یوزت اسن، تہ وؤن، ڈاکٹر منظور۔ اسہ
ونیوؤنی سرکارس مگر سرکار وونان زہ شراب چھ بسیار زیر مبادلہ دوان، یمہ ڈکس واریاہ
سرکارڈ کامہ چلان چھ۔ تمہ پتہ کوراسہ سائسی بڈان زن پنٹھ چنایی میڈیکل کالجس
سپتہ رلتھ ملتھ گھرہ گھرہ پھر تھ پورہ جنوبی ہندوستانس منز مطالعہ تہ تحقیق۔ خبر چھنیہ
نتیجہ کیاہ دراؤ چھیکرس؟ اسہ دُن کلہ تہ تکر وؤن شرارتہ ہوت۔ ’نتیجہ دراویہ زہ یوتاہ
شرابہ ڈکس زیر مبادلہ سرکارس یوان چھ تھنی ژورگنہ چھ خسارہ گروہان۔‘

اُس گنیہ حاران مگر زانتھ مانتھ کرژھوپ۔ تمہ پتہ لوگ سہ پانسے سپتہ یئے
گراوہ ہشہ کرنہ۔۔۔ زیر مبادلہ چھ گروہان بڈین بڈین تہ با اثر لوکن ہندین
چندن منز، گرخسارہ چھ عام لوکن ہندین ڈیکن لیکھنہ یوان۔ مگر مانہ کس! اتھ
کتھ چھ وزن تہ اتھ پنٹھ سوچ وچار کرن چھ وچ اہم ضرورتھ۔ نشہ کرن وول چھ گوڈہ
گوڈہ زانتھ مانتھ یاوشفن نشہ کھایہ اندر لاینہ وان۔ مگر تمہ پتہ چھ سہ تیوتھ مریض
بنان یس لچہ یڑھنہ باوجود تہ چھنہ امہ کھایہ منزہ نیرتھ ہینکان۔ تس چھنیہ اتھس
تھف کرچ ضرورتھ نہ کہ لعنہ طعنہ کرتھ پیہ ہن یوان ژھنن۔ نشہ باز چھ
سماجس اندر نیچہ نظرہ وچھنہ یوان۔ پر تھ کانہہ چھ شودس، شرابس، اپنی لیس تہ

سگریٹ چینیہ وائلس نفرت کران۔ حتا کہ ہیلتھ سنٹر تہ ضلہ ہسپتال اندر کام کرن
 واکٹر ڈاکٹر تہ دیگر معالج تہ چھ نشہ بازس علاج کرنہ بجلیہ درہ درہ کران۔ آخر
 گروہن کوٹ ؟ !!!

نشہ کرن واکر چھ اسی منزہ۔ تم تہ چھ انسان، تمن تہ چھ جذبات تہ تم تہ
 چھ یڑھان امہ کھایہ منزہ پیر نیزن۔ حنک آمیز دود آسنہ کنہ چھنہ باضے رشتہ دار تہ یار
 دوس تہ بروہنہ گنہ وان۔ واریاہ آسن واکر مول مون چھ خلقن ملکن ژورہ پنے نین
 نشہ باز بچن علاج معالجہ خاطرہ غیر مین ریاستن اندر وان۔ بیاردیار خرچاؤ تھ
 ییلہ واپس واتان چھ پیتہ چھکھ سوک ماحول میلان میہ منزہ درایہ یہ۔ تنے دلال
 تہ دلالن ہندی دلال نظرہ گروہان یم کھون وٹھ کھوڈ کھنان چھ زہ یہ گوڑھ واپس نشہ
 کھایہ منز لایہ یُن۔ نشہ بازس چھ نشہ بازہ سبز مشکہ وان۔ اتھ کنہ چھ بیشتر نشہ
 تراون واکر پوت پھیر تھ پیہ نشہ کھایہ منز لایہ وان۔ لہذا نشہ ملہ مونچہ ختم کرنہ
 خاطرہ چھ اسہ سارنی پڑاؤ پتہ پڑاؤ پریتھ گنہ محاذس پٹھ اتھ خلاف جنگ کرن ضروری
 ۔ نشہ باز ہر گاہ نہ واکر واکر ٹھیک سپدہ، سہ چھ تیلہ مختلف جرایمن اندر پنے وان
 ۔ منشیاتن ہنز سپلائی جاری تھونہ موکھ چھ اکھ نشہ کرن دول ژور کران، پونہ منزہ
 پونہ کڈان، پنڈی مولی چیز مجہ مولہ کنان، وڑم ٹلان، ڈاکہ تراوان، ماردھاڈ کران
 یاپانس ایزادوان۔ تہ چھیکرس چھ اکھ نشہ باز پے امہ کس کاروبارس منز اتھ نوین
 نوین تہ معصوم بچن تہ نوجوان آئینہ وائٹہ اتھ نشہ کھایہ گن دکہ دوان۔ اتھ کنہ چھ
 پنن چسکہ بال انہ نس ستر ستر پیہ دہن بیمار بناوان۔ یہ طریقہ کار چھ سینٹھ ہے

خطرناک تکیا زہ یہوے چھہ ڈ بارہ وجہ زہ نشیہ چھہ زہری ز اُج ہندی پاٹھی شہر و گام
 پھہلان۔ بے شمار باضمیر لوکھ چھہ وڈھ و اُنجہ اتھ وہی ہس ختم یڑھان کرنی۔ مگر کیاہ کُری
 زہ! سیٹھاہ افسوس چھہ زہ معاشرس منز چھہ آوارہ تہ مختلف محکمن تہ ادارن اندر کینہہ انسان
 بٹھہ رلمہ ہونی ژھنچھہ دتھہ ہم حرام دیار کماونہ موکھہ نشس منز ملوث ناجائز تجارت تہ
 اسمگلنگ کرن والین حوصلہ بڑاوان چھہ۔

موصصر یہ کینہہ ہاہ میہ مطالع کرتھہ، پنہ نیو تجربو، مُشاہدو تہ حادثو سپتو
 ہیو چھہ تہ تھوؤ میہ تھہ کتابہ اندر توہ بروٹھہ کنہ۔ بے شک چھہ یہ کتاب لوکٹ
 اکھ کوشش میہ سپتو عام لوکن نشس متعلق زانکاری میلہ، تہ دو مید چھہ زہ بیدار تہ
 خبردار گوہتھ تھون پنہ نس گھرس تہ پانس اوئند پوک ماحولس پٹھہ ساری نظر گذر
 تھہ زن اسہ نجاتھ میلہ - تہ و اُژ بھلاہ کھورن تل۔ !!!!

ڈاکٹر منظور نظر

(مصنف)

ڈاکٹر منظور نظر

نُشہ کھائی

دُسلابہ

سائنس گرکتہ کور ترقی تہ یہ ترقی چھنیہ شد و مد سان جاری۔ سائنس کہ
بدولت ہیتن اُس وارہ وارہ قور تہ کین کر شمن تیو تاہ نزدیک و اعزہ سہ دودہ آسہ نہ
دور بیلہ اُس زانون تہ پرزہ ناوون سہ نورہ آگر یک سارہ دسلابہ کور۔ یک
سور وے سمسار پادہ کور تہ سمسارس اندر سارنی زو ز اُٹن و غار زو ز اُٹن بھر
پور طاقت عطا کور۔ سائنس کہ بدولت ز اُنی تم ستارہ، سیارہ تہ بے شمار تارکھ مالہ
یم کھرہ بدک میل اسہ نشہ دور چھ۔ اسہ ز اُنی تم اُوک تہ ز اُوک نوقتہ یم طاقتور
خوردین سہتی یوت لبہ چھ یوان۔

اسہ بیج تین اُولین تہ ز اُولین
برن ہنز پاری زان یم بے جان
تخلیق منز ایٹو دس زو زیتہ تھوان
چھ، تہ ظاہری زو زیتہ تھون والین
کلبن کلبن تہ کینین کر لین اندر

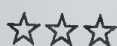


باریک خلیں ہند علم، یمن منز کیمیائی اجزاء کمہ انمانہ تہ بوز شوژ سان کام انجام
 ووان چھ۔ اسہ بوزہ تمہ آوازہ یمہ نہ سآؤ کن یو زتھ اُس۔ ہینکان مثلاً الراساوند
 - اسہ زون سہ گاش تہ وچھنس نہ سائین اُچھن تاپے اوس مثلاً انفراریڈ تہ
 الراساویٹ روشنی۔ بترہ خالق برحق ہندہ گز رُک اشارہ چھ اسہ نیمہ حقیقہ سہ تہ
 میلان زہ تمام تخلیق ہندس بنیادی بناؤس اندر چھ ہشر۔ چاہے سہ کہکشان ہیو پُر
 وقار تہ عظیم تخلیق اُسرتن یا ہسرنہ پیتہ کھوتہ کرور گنہ کم جسامت دول ایٹم یا خلیہ۔
 پر تہ بناؤس اندر چھ سیہ منز اکہ تہ اتھ اُکس اُنڈر اُنڈر بے شمار اجزاء گتہ
 کران۔ مثلاً سائنس شمسی نظامس اندر آفتاب منز باگ تہ باقیہ سیارہ، ستارہ تہ
 تارکھ اُنڈر اُنڈر گتہ کران۔ خلیں یا ایٹمن اندر منز باگ نیوکلئیس تہ اُنڈر اُنڈر کثیر
 تعدادس منز اجزاء حرکتس منز۔ اتھ گز اُبی، مادی تہ معدنیاتی اُڈرن، پوہے
 جاندارن منز تھوڑک تناسب بے جان میوہ منز۔ مشہور سائنس دان البرٹ اینسٹین
 Albert Einstein اوس سینٹھاعاقل تہ تمکڑ اکھ فارمولا ($e=mc^2$) واریاہ
 وری بروٹھ بدہ سیمہ مطابق چھ ایٹمس تیوتاہ طاقت زہ اکھ ایٹمی ہتھیار ہیکہ
 کینون مننے اندر دُنیاہس پھنڑ پھاٹھ گرتھ۔ اما پوزیہوے ایٹمی طاقت ہیکو
 اُس انسان ہنزہ پاپر جایی موکھ تہ استعمال گرتھ۔ موخصر، ونہ نگ مطلب چھ
 صاف زہ انسان پر اُو پیوہ ترقی تیلی میلہ تس خالق برحق بحلہ پایک دماغ
 دیوت۔ اے دماغ کہ بدولت چھ انسان آبس، نارس، زمینہ، ہواہس تہ شنیاہس

کمند لایتھ پریتھ کنہ چیزس مسخر کران.....

اما ز

ھر گاہ انانس و نہ پڑہ پاٹھ کینہہ سمجھنے رُود، سہ گواے سواد کلو دماغ
 اول وانگن۔ آیایہ سوچان کتھ گئی چھ، کتھ کتھ گئی چھ وپراوان یا مشراوان، خلق،
 مزازہ، احساسات، حواس خمسہ تہ بسیار جزباتن تہ تاثراتن کتھ گئی چھ
 ووتلاوان، منفی تہ مثبت سوچ، بول بوش، زیوہ ہند تلہ تراو، تھن بھن، ورتاوتہ
 عاداتن ہند اودر جار تہ ز اودر جار، وقوف، ہنس ہوش تہ مختلف شخصیات پہلو
 بیترہ۔۔۔ اے سواد کلو (1300 Gm) وزنی دماغ دیوت چھ نعم۔۔۔
 چاہے سہ نعمت کیمیا ہن یا ادویاتن ہند اُکرتن، بے گنڈ عاداتن ہند اُکرتن یا پیہ کنہ
 چیزک۔



نَشہ گو کیاہ؟

اتھہ کروہنا وضاحت

دپان، یہ کینوہا خالق ہند یو اتھو تخلیق سپدان چھ، تہ سورؤ بے چھ
 آسان باکمال، بامقصد تہ پرہنھ رنگہ رتوے رت۔ اما پوز اتھو کہ یہ انسانہ ہندین
 اتھن تل لگان چھ اتھ شاہکارس چھ یہ ڈپڑ زہ تہ موچھ مورن گروہان۔ یہ چھ پنہ
 ہیوہ نہہ ڈلان تہ اتھ چھ زنگ لگان۔ تو عترت او تو پانس اندر پگنظر، توہ میلن
 بسیار مثالب۔ اُبی وصائلن گئیہ ریہ وڈی ناؤ، ہوچ آلودگی بھہلیہ گام وشہر، جنگل
 ژورمراؤکھ، انساننی قدرن تہ عقایدن او نکھ زوال، ارتقائی عملن ہندہ بہانہ
 سہز سماجی بے راہ روی تہ جنسی استحصال سپد عام۔ تم بے شمار کیمیا تہ جدی بوٹی نیم
 قودرتن انسانس دسترس تھاؤ متو اُسر، انسانن کور بے دریغ تمھن ہند ناجائز استعمال۔
 تم بیش بہا تہ قیمتی ادویات نیم ساینسد انو ایجاد یا دریافت کر دی۔ تھ زن مہلک بیمارین
 ہند روٹ کرنہ یہ ہے، فتنہ گرو کور تمھن رنگہ رنگہ استحصال چھراپنہ نس دماغس

ناپائیدار لڑتھ دہ موکھ، تہ اتھ گڑ پو لفظ نشیہ تھنہ۔

ھر گاہ اُس پتھ گن نظر تراو، نشس گر کینو قبیلو تہ مذاہبوتہ آب یاری۔
مثلاً بھنگ دودس، لہ یا مشروب اتن منزراً لادھ چیون اُس ہندو دھر مکی کینہہ مانن
واکڑ ثواب گنزران۔ اتھ اُس ونان: رام رس۔ اتھ گڑ پیر مرشدی مانن والہوتہ کرسیہ
چرسہ تکیہ عام۔ یہودیوتہ عیسائیوتہ کریو شراب (Wine) مذہبس منز جائز قرار،
تہ لاطینی امریکہ کین تھدن بالن پٹھ روزن والیو قبیلو کور کوکین جدی بوٹی ہندنا
جائز استعمال عام۔

مؤخر، نشہ دوت انالس تنہ پٹھ کران ینہ پٹھ انسان سُنڈ تھذیب و تمدن
بارس آؤ۔ بروئھ کالہ اُس منشیاتن ہنز گریند اولگہ ٹینڈن پٹھ سپدان۔ مگر وہ
گزرنس سیتڑ سیتڑ گو منشیاتن ہندس فہرستس منز کتہ کور اضافہ۔ یوٹ پالشہ پٹھ دواہ
مہلین تام، مشکہ شجہ پٹھ انجکشن تام، غرض انسانن ترؤنہ کانہہ چیزاہ تھنہ
نچ کَام ہیون۔ جدید تکنالوجی ہندس دورس منز سپد نوختہ دواساز کپیوڈس منشیاتن اندر
مزید بُریر۔ موقعہ چھ زہ کینون کیمیاہن ہنز ذکر کرو بیم ازکل عام پاٹھکی بطور
نشہ استعمال سپدان چھ۔

۱۔ تموکھ:

یہ چھ سگریٹ، بیڈی، حجیر، چلم تہ پایپہ ہند دس دس چھ حالہ منز چینہ
یوان۔ ہؤکھ تموک، ناس، کھنی، پان، پورن بیتڑ چھ گلس منز تھاوہ یوان، ژاپنہ

یوان یا نسہ نلہ وار یو کنز جسمس اندر وانا ونہ یوان۔

۲۔ چرس:

یہ چھ اکہ جدی بوئی ہند ماحاصل یس ہو بہ ہومر گلکس ہیو چھ آسان۔ اتھہ
گلکس چھ ونان کنابلس ستائیوا (Cannabis sativa) یہ چھ انڈین ہیملپ ناوہ تہ
لوکن ویوہ۔ امہ کمین پوشہ تیرین چھ رس یوان کڈنہ تھہ ہشیش ونان چھ۔ امہ
کسین تازہ پنہ دھرن چھ گکھر دھہ گانجا یوان کڈنہ۔ ہوکھر متہن پوشن تہ لنجن چھ
نیران بھگ۔ تہ امہ منزہ چھ انٹھہ یہ کینوہاہ، بچان چھ، تھہ تہ چھ نچ کأم یوان پنہ
۔ اما پوذاچ تیہہ چھ کپہ پن آسان۔ جدی بوئی منزہ یس کیمیا چکنا ہٹس منزہ آسانی
سان حل گوہان چھ تھہ ونان ہش تیل۔

اچ تھہ چھہ بھنگ کھوتہ پنوہ (۲۵) گنہ زیادہ آسان۔ یمن کیمیا ہن
چھ مجموعی طور انگریزی پائٹھر ماری بوانا Marijuana ونان۔ نشہ کرن والو چھ اتھہ نا
ٹھہ نیارہ سان پنہ منہ مطابق ناوڈی مٹر، مثلاً گراس، وڈ، مھکی، ڈوپ، مبلو، چلم
تموکھ، ماری جین، بیترہ۔ چرس چھ کتر وچلمہ منزہ یسگریٹن اندر تماکہ بدل یا تماکس
سپتو رلا تھہ چینہ یوان۔ دویمہ ہیو چھ گنڈیار لفریا جولینٹ ونان۔ اکرس جوائنٹس
اندر چھ اڈہ پٹھہ دہن گرامن تام چرس آسان۔

۳۔ شراب:

کیمیائی فارمولا مطابق چھ شرابس زہ قسم۔ اکھ گو۔ میتھایل الکھوہول یا

وڈا لکھول تہ بیا کھ۔ ایتھایل الکھول۔

میتھایل الکھول چھ سیدہ سیوز ہر قاتل۔ تہ گنہ وزہ چھ وشن یا ایتھ
ماتھ۔ یہ قسم ایتھایل الکھولس سیتز رلاونہ یوان نیمہ کنی اکہ وٹہ ہتہ بدی چینہ واکر
مرتھ گڑھان چھ۔

یتھ تہ معیارہ مطابق چھ شرابس۔ نوم قسم عام :

- ۱۔ بیر (Beer)۔ اتھ منز چھ ۴ پیٹھ ۸ فیصد تام شراب مقدار آسان۔
- یعنی ہتھ ملی لڑا بس منز چھ ۴۔ ۸ گرام شراب مقدار آسان۔
- ۲۔ واین (Wine)۔۔۔ اتھ منز چھ ۱۰۔ ۲۲ فیصد شراب
- ۳۔ شیم پین (Champaigne) ۱۰۔ ۱۳ فیصد
- ۴۔ سیدر (Cider) ۸۔ ۱۲ فیصد
- ۵۔ وِسکی (Whisky) ۵۱۔ ۵۹ فیصد
- ۶۔ برانڈی (Brandy) ۴۳۔ ۵۷ فیصد
- ۷۔ رم (Rum) ۷۰۔ ۸۰ فیصد
- ۸۔ جن (Gin) ۵۱۔ ۵۹ فیصد
- ۹۔ وودکا (Vodka) ۳۵۔ ۵۰ فیصد
- ۱۰۔ خالص سپرٹ (Rectified Spirit) ۹۰ فیصد۔

یہ علاوہ چھ بسیار دیسی تہ مقامی نوعی مشروب یمن اندر شراب مقدار تہ

تیمہ بیون بیون چھ آسان۔ مٹن

- ☆ پورٹ، شیر، چھنگ تہ مدھیرا (۱۸ تا ۲۲ فیصد)
- ☆ کلاریٹ، ہاکس تہ باقے قسبکو مشروبات (۸ تا ۱۲ فیصد)
- ۳۔ افیون یا افیم:

تہ امکو حاصل شدہ کیمیائی مواد۔ یم چھ وٹھری پٹھری پٹھری دوسہ قسبکو۔

(۱) جدی بوٹی منزہ نیرن واکر قودرتی کیمیا مثلاً مارفین، کوڈین،
تھیبین، ناسکوپین، پپاویرین بیترہ۔ تہ

(ب) افیونکو: مصنوعی مرکبات مثلاً ہیروین، نالارفین، ہائیڈرو
مارفین، میتھاڈون، ڈیکسٹروپروپاکسین، پٹھاڈین، سائیکلو
زوسین، لیولارفان، ایف فاکسلٹ، ٹراماڈول، پینٹازوسین،
بیوپری نارفین بیترہ۔ براون شوگر چھ دراصل ہیروین ہے
ہیوگرنا صاف تہ ملاوٹھ دار۔

یم کیمیائی منشیات چھ مختلف طریقو جسم اندر واناوہ یوان مثلاً
کپٹول یا پھلبن ہنزہ صورت منزاسہ کنی کھینہ یوان، چچس پیٹھ یا روپہ
ورق پیٹھ تھوراً وٹھامیوک دہنستہ کنی یا اکہ خاص پایپہ ہندو دسراسہ کن شہس ستر
چینہ یوان۔ کینہہ نشہ باز اپچی چھ پانی پانس انجکشن ڈریہ یم مہلک کیمیا رگن
اندر بھران۔ اتھ گز چھ یم بے شمار موزی تہ جان لیوا دادین پانے دعوت دوان۔
مثلاً ایڈس، کریہنہ مازس وائیرل انفکشن HBV تہ HCV، دس تہ سارسی

خونس اندر موذی انفکشن، رگن ہند سکڈن تہ اُخر کار بے کار گوہن۔

نشہ بازوتہ نشک غار قانونی تجارت کرن والیو چھ ژورہ ژھنپہ اتھ پنڑ
اڈگری مڈگری ناؤ دتی متری، مثلاً براون، گنیر، سلیگ، سمیک، کولڈ ٹرکی، فلیس، جنکی،
چٹہ، ٹچو، کسی پوری، سینٹی
۵۔ کوکین:

یہ چھ کوکا گلوز اندہ منزہ نیران تہ یہ گلوز نسل چھ خاص گرتھ جنوبی امریکہ
کین علاقن منز لنہ یوان۔ ایچ دریافت اُس سینٹھاہ اہم تکیازہ کوکین اوس طب
کہ حوالہ بے شمار جرائی عملن منز تہ سرطانس مزدود دگ ڈلراونہ موکھ کار آمد ثابت
سپدان۔ مگر اتھ آوناجائز استعمال کرنہ تہ وارہ وارہ دوت یہ یورپ پتہ ہندوستان
کین بڈین بڈین شہرن اندر بہ صورت اکھ مہلک تہ خطرناک نشہ۔ گلی کوچن تہ
بدنام بستی ین منز چھ یہ کینو وناو سپتو ویود۔ مثلاً کریک، سپیڈ بال، کوک، سنو
بیتر ۵۔

۶۔ ہمارہ تھون والو تہ وٹش دینہ والو منشیات یعنی Stimulants

مثلاً امفٹامین یا مہتھ، ایل ایس ڈی، کیفین بیتر ۵۔ یم تہ چھ
پھلین تہ کپشول ہنزہ شکلہ منز اُسہ کنی جسمس اندر واتناونہ یوان یا انجکشنو دس۔
رگن اندر بھرہ یوان۔ نشس سپتو وابستہ لوگو چھ یمن پنڑ ناؤ دتی متری، مثلاً میتھ یا
بلی، اسپیڈ، وزز، اپر بیتر ۵۔

۷۔ خواب آور، یا سکون آور ادویات:

ہیم کیما چھ عموں ڈاکٹر حضرات مختلف دادو خاطرہ تجویز کران، اما پوز انسان و چھ نہ یمن تہ لہازہ۔ چونکہ ہیم چھ عادت ساز لہذا ہیم تہ چھ یوان بطور منشیات استعمال کرنہ۔ مثلاً الپرازولام، کلونازپام، لورازپام، ڈیازپام، باربٹوریٹ، زال پیڈتیم، ذوپ کلون بیتروہیم ادویات تہ چھ اُسہ کنی یا انجکشن ذریعہ جسمس اندرو اتناونہ یوان۔

۸۔ بے دار کیما تہ محلل منشیات - Inhalants / solvents:

ہیم نشہ چھ از کہ زمانہ کو دتی تہ خاص کر لوکٹین بچن منز مروجہ۔ ہیم چھ سیٹھ بے مہلک۔ چونکہ ہیم چھ نسبتاً سرورگہ مولہ، جابہ جابہ دستیاب تہ یمن پٹھہ شکھ کر بچ گنجائش تہ چھہ کم، لہذا توے چھ لوہ کڑی بچہ یمن ہندی وکی وکی شکار سپدان۔
لہہ قسبہ کو کیما چھ بے شمار مثلاً تھنز، پٹرول، گوند خاکر فو کول نہ فو کو لکو حاصل شدہ اجزاء، سپرے پینٹ، بوٹ پالش، ٹائیپ رائٹر میل، انک ریموور، نم پالش ریموور، فیلٹ پین تہ گھریلو استعمالن ہندی آستھ رٹھی کیما۔

نشہ کرن والی چھ یمن مشک ہیوان، یا پلو زچن کیما ہس منز بوڈو تھ نہ تہ اُس اُلٹھ وُلٹھ تھوان (یا موم جامہ لفافس منز کیما تر اُلٹھ لفافہ گلس اُس تہ نہ اندر اندر ولان تہ زٹھ زٹھ شاہ کھالان والان (Bagging)۔ تھ زن کیما تھندس شوشس منز وُلٹھ وُلٹھ وُلٹھ خونہ کہ ذریعہ دماغس تام والہ۔

۹۔ مصنوعی تہ ڈیزاینر ادویات - Designer Drugs :

بیم چھ تم منشیات یمن انسان بذات خود اڈگریڈگریڈ پاشگر بناوان چھ۔
زہ تر یہ کیمیا رلاوتھ یا قودرتی وصلو پیٹھ حاصل سپد متین کیمیا بن ردو بدل کرتھ یا
ٹوڑ ٹوڑ تجربہ کرتھ چھ کینہہ خود غرض لوکھ خطرناک کیمیا تھران۔

یہ چھ از کلچ نیچ دوسہ پورہ یورپس پنہ کاڑہ تل رٹھ چھ تہ ہندوستان تہ
ایشیا پکو باقے ملک تہ چھ وارہ وارہ امہ کس زالس منزنی پتو متی۔ امہ ہیکو منشیات
چھ سیٹھ ہے خطرناک تہ یمن ہندو قوبوس منزین چھ نامکن۔ تہ کیا زہ یمن
ہندکارو بار کرن واکر چھ وزہ وزہ یمن ناودلاوان تہ قونوس زھل دہ موکھ یمن رنگ
روغن تہ ہیٹ ڈالان۔ مھر تھ پھیرن زھنٹھ یا ولتھ مکٹھ چھ انٹرنٹس پیٹھ یا کینہہ تہ
میڈیا ہس پیٹھ بیم سان دشمن غصہ یمن کیمیا بن ہند اشتہار تھ گن کران۔ تھ زن
عام لوکن تہ قانون کین راجھدرن دوکھ لگہ۔ بیومنزہ چھ کینہہ ناویہ دی زہ تہ نوٹہ کین
نٹین پیٹھ مثلاً ایکسٹیس، باتھ سالٹ، سپا لیس، کے ٹو، زیور صاف کرن وول کیمیا،
مشک بوٹی، چل، جتی، زین، این بام، سیکس بوڈی بیترہ۔

اعصابی تہ نفسیاتی اثر ترون والیو منشیاتو علاوہ چھ آنتھ رٹھری عام ادویات
تم یمن ہند بے جا تہ بے دریگ استعمال تہ چھ عادت بنان مگر چشک یا ٹیٹھ
جھنہ ووتلان۔ پھند مضر اثرات چھ بے شکھ بے شمار۔ بیم چھ عادت ساز کیمیا مگر
منشیات ونو کھ نہ کینہہ۔ مثلاً قبض کشادوا بن ہند عادت، میادہ کہ تیز آہ موکھ بلا

مقصد دواہن ہند عادت، غار ضروری ویٹامینن تہ معدنیاتن ہند بے دریغ استعمال، قابل برداشت دگہ موکھ درد کشا دواہن ہند بے دریغ استعمال، بلا فائدہ تہ بدون مشورہ شیر شربتن ہند بے جا استعمال، بلا فائدہ تہ بلا جواز جدی یوٹین ہند استعمال، ہارمون تہ اسٹیروئڈن ہند بے دریغ استعمال، مختلف معاشرن منز پڑ پڑ ایجاد کر کے مسمالہ جات، گلوکڑ تہ کیمیا یم پُش درپُش بلا جواز تمدنک حصہ بناؤ کر چھکھ بترہ۔ حالانکہ یمن چیزن ہند چھنہ کانہہ فائدہ بلکہ یمن منز چھ بے شمارنا کارہ اثرات وچھنہ آمتہ۔ یمن ہند عادت پر اونس منز چھ بد قسمتی کنڈاکرن، دوا فروشن، تہ دوا ساز کمپنی یں ہند اہم رول۔ تکیازہ بلا سوچ و بلا منطق چھ تم عام لوکن حوصلہ بڈاوان یمن غار ضروری کیمیاہن ہند استعمال کرنہ موکھ ”یہ چھ اکھ نہج بنیائو زہ پریتھ گنہ نوش پٹھ چھ ضرور اکھ زہ و یٹامین یا معدنیات مثلاً کیشیم زسد بترہ لیکھت۔ مریضس اسکن کانہہ تہ دود تونہ ہیوردپان چھس گنہ کھیہ پنٹاپ بھلی ہنا، تونہ یون گن چھس دوان قبض کشا ادویات یا باد کشا اینز ایم۔ مومولی کلہ دادہ موکھ بڈی بڈی درد کشا ادویات، حد چھ یہ زہ دعوتن پیٹھ ضیافت کھینہ بروٹھ تہ کھینہ پتہ چھ ہضمیت بڈاوانہ موکھ کیمیاہن ہند غار ضروری استعمال یوان کرنہ بترہ۔ افسوس زہ وازہ وانگ مزہ تلنہ بجالیہ چھ اکثر کاشری پنن نظام ہاظمہ خراب یوان کرتھ۔ یم طریقہ ہاچھ آخر کار عادت بنان۔ یم عادات تراوی یاکم کرنی چھ صحت تہ تہ چھ استعمال کرن وائلس

خاطرہ کھوڑا اچھ کَام۔ بہر حال یتھ کتابہ اندر کروہ اُس یمن عاداتن ہنز زیادہ وضاحت تکیا زاسہ بروٹھ کنہ چھ منشیاتن ہندو ڈا مبار موجودیم وضاحت طلب چھ۔

نَشہ ہیوٹن ویکو پاٹھو شہر و کام مہملن

سہ لوگٹ اُسرتن یاو ڈ، مرد اُسرتن یا زناہ، نَشہ چھ سارنہ زاگہ۔
اطمینانچ تہ خوشی ہنز کتھ چھنہ یہ زہ انسان چھ سمجھدار۔ ساری لوکھ چھنہ نَشہ کران۔ البتہ یم تہ نَشہ لارڈ چھ تم چھ پنہ زندگی سیتو خطرناک گندن گندان۔
بے شمار لوکن چھنہ نَشہ کس ناوس سیتو نفرت مگر واریاہ چھ تم تہ یم نہ امہ وراے
روڑتھے چھ، ہیکان۔ اما۔ تہ کیا زہ !

انسان کیا زہ چھ نَشہ کران !؟ تیمہ بروٹھ زہ اُس کرو اتھ کتھ وضاحت،
بہتر چھ زہ اُس ہیمو انسانی ورتاوس تہ تھنس نیہنس ہناسام۔



انسانی ورتاؤ تہ و تھن بہن

مقابلتن چھ چارواں ہند ورتاؤ سمجھن صحل، تکیازہ چارواے چھ کھوان
 چوان تیلی ییلہ تمن یو چھ لگہ۔ تم چھ تیلی ٹھولہ یوان ییلہ نس یا پنہ نس اہل و عیالس
 خطرہ باسیکھ۔ تم چھ تیلی جنسی تعلقات بڈاوان ییلہ مادہ تیار آسہ۔ مگر اتھ برعکس چھ
 انسان سُد ورتاؤ تہ و تھن بہن پیچیدہ۔ اُسک چھ تیلہ تہ کھوان چوان ییلہ اسہ یڈ
 بھرتھ آسہ۔ اُسک چھ سیر آسہ باوجود تہ جنسی تعلقات بڈاوان تہ تمہ موکھ زور زبردستی
 تہ کران۔ ترقی تہ ارتقائی رنگ جامہ و لٹھ باہمی رشتہ اندر مختلف تجربہ کران،
 پنہ نس نکس گن نہ وچھان تہ ہر گاہ کور آسہ۔ اُسک چھ مہلک ہتھیار بناوان،
 ہتھیار ہند تجارت کران تہ پن نہ اناخا طرہ کمزورن پٹھ ظلم کران۔ اسہ چھ لالچ تہ

اُنی کھلہ چیزن سومراؤ سومراؤ دوتھوان یمن ہنز نہ اسہ ضرورتھے چھے۔ اُس چھ ہمسالیں سیتو نفرت کران تہ کیا زہ سہ چھ ماز کھینہ دول یاسہ چھ بیہ کنہ فرنگ یا دھر مک، یاتس چھ بدل کانہہ رنگ۔ بیترو۔ موخسر، سون ورتاؤ چھ بیار عناصرن پیٹھ مشتمل تہ یمنے عناصرن ہنزہ اڈرنہ ہند نتیجہ چھ سون وٹھن بہن۔ کینون عناصرن تہ نظریں ہیمو موخسر یا ٹھک سام یمن پیٹھ انسانی ورتاؤک یا دتھ نک بیہ نک دار ودار چھ۔ مثلاً

(۱) دماغ تہ اعصابی نظام

پریتھ کانہہ انسانی ورتاؤ چھ دماغ تہ اعصابی نظامیہ کارکردگی ہند نتیجہ۔ یہ نظام چھ مختلف حصن پیٹھ مشتمل تہ پریتھ کنہ حص جھیہ پنز پنز کام مہ۔ مثلاً دماغ برؤٹھم حصہ یعنی Frontal lobe چھ ذمہ وارسانہ سوچنہ، بول بوشہ، ہاؤ باو، سلیقہ تہ اُس بیس سیتو حسن سلوک، ورتاونہ خاطرہ۔ دماغ ہنم پاس یعنی Occipital lobe چھ ذمہ وارسانہ بینائی تہ تمہ یادداشتہ خاطرہ یہ اچھو وچھو۔ اتھ گنر چھ دچھن کھوور پاس یعنی Temporal Lobes ذمہ وارسانہ سماعت خاطرہ، آوازن ہند تلتہ تراؤ، تمج یادداشتہ کنو یوزمت آسہ تہ، جسمک تو وزن برقرار تھونہ موکھ مشخص بیترو۔ ٹیمپورل لوب کمن دون کھاشمن یونہ کنہ چھ آسان اعصابی نائن ہنز اکھ کھرک دار سومبرن۔ اتھ امگڈیلا Amygdala ونان چھ۔ اتھ لہ لور چھ لمپک نظام (Limbic system) آسان۔ اٹھک حص چھ آسان مہ مختلف جذبات، احساسات، بیاد دی خواہشات تہ جبلتہ مثلاً یو چھ

جنسی رغبت، تہ بچاؤ کو طور طریقہ۔ اُٹھکی ما تحت چھ تم آستہ رُڑھکی خواہشات تہ
 بسیار جذبات یمن اندر لوتھہ یا مزہ اکہ مرکزی حیثیت چھ تھوان۔ نشہ تہ چھ
 اُٹھکی نظامس مٹہ۔ اتھ نظامس ہنالون پہن چھ آسان زہ عدد گوڑہ ہشہ
 یمن ناو چھ ہاپوتھیلا مس Hypothalamus تہ پڑو ٹری Pituitary
 glands۔ یومزہ چھ مختلف ہارمون نیران یم لمپک نظامس تحت اندرونی
 اجزا ہن تہ بیون بیون نظامس ہند تو وزن تہ پانہ وائی تال میل برقرار تھونس منزاہم
 کردار ادا کران چھ۔ ہارمون ہندہ بدل پھیرہ سیکر چھ انسانہ ہندس ورتاوس
 ہمزاس، قرارس، خلقس، دلچہ دُبرایہ، بلڈ پریشرس تہ شاہ کھالنس والنس پٹھ کتہ
 کورفر کھ ہوان دماغس تہ بے شمار اعصابی نآرن اندر چھ کیمیائی مواد پھیل تھ آسان۔
 یم تہ چھ باقی ہارمون ہند پُٹھکی لمپک نظامس آویزہ تہ اکہ معتدل تہ طبعی
 زندگی گزارنہ خاطرہ چھ یمن ہند تال میل آسن ضروری۔ ہرگاہ کیمیا ڈوپامین
 کم سپدہ تیلہ چھ ذہنی افسردگی یا دباؤ چھش کیفیت پادہ گڑھان۔ انسان چھ
 غمگین روزان، روز مرہ کَام کاج کرنس منز چھس دلچپی راوان، من چھس وُون
 یڑھان، ناوومیدی، بے بسی، احساس کتری تہ احساس گناہ چھس نال ولان، زندہ
 روزنچ چاہت چھس راوان، پانس چھ عزادوان، دنیا تراؤ نکو خیالات چھس بے
 چین کران۔

اتھ برعکس ہرگاہ ڈوپامین یا ڈائرنالین تہ نار ڈائرنالین ہارمون زیادہ

مقدارس منزبن تیلہ چھ انسان اضطرابی کیفیت، بے چینی، تہ خوف و ہراسک
شکار سپدان۔ انسانس چھ وکری وکرتیش کھسان، گھبراہٹ گودھان، وانج راوان، بندر
راوان، دسواس تہ وہم نال ولان بیترو۔

(ب) انسانی ورتاؤک بیاکھ عنصر یا نظریہ چھ پنچمن تہ تجربہ حاصل کرن
یعنی (Learning theory)

امہ منطقہ یا نظریہ مطابق چھ ورتاؤ کینہہ ہچھ نک رد عمل، پتر منن تجربن
ہند حاصل، شاباشی تہ ریماٹھک نتیجہ۔ مثلاً اکھ لوٹ بچہ چھ تھن پھن پنہ من
زھنن نشہ ہنچھان۔ ہر گاہ تس و قس پٹھ شاباشی یارعب دابگ معاوضہ میلہ نہ تیلہ
چھ سہ مجبور گڑھتھ دو پرن ژو پرن پھن و تہ ہاؤک بناوان۔ سہ چھ وکری وکری یارن
دوستن، فلمی اداکارن، ڈراما، فنون لطیفہ تہ کھیل کو دکن ناما ورہستی ین نشہ رت یابد
، دوشوے عادات رٹان۔

(پ) انسانی ورتاؤک ترتیم عنصر چھ نفسیاتی میو تول یا نظریہ تحلیل نفسی
مشہور ماہر نفسیات سائمنڈ فرایڈ Sigmund Freud چھ نفسیاتی میو
تولک منطق اتھ گئی پیش کران زہ (تھند کئی) چھ سون عقلی ڈھانچہ تر بن فکری
درجہ بندی ین ہنز اڈرن۔ یم درجہ چھ اد، ایگو تہ سہرا ایگو۔ یم ہند تأمیر
چھ بُنیادی جبلتن پٹھ دُر تھ مثلاً بوجھ۔ شہوت یا لوتھ۔ تہ پھن تحفظ۔ اد
چھ یہ دُپ زہ تہ نفس امارہ۔ یعنی بی من منگہ تی گودھ آسن۔ اکس زا شرک ہند

پاٹھ کر چھرا بیا دی جبلتن لور۔ نہ چھس و تنگ احساس نہ ماحولک پاس تہ نہ مند چھ تہ نہ نیم۔ امہ پتہ چھ فکری درجہ ایگو۔ یعنی انانی نفسِ لواہ۔ یہ چھ نفسِ امارہ ہس قوبوس منزائں یژہان تہ اتھ گز چھ یہ سما جس اندر روزن لایکھ بناوان،۔ یہوے فکری درجہ چھ انسانس ہچھناوان ٹھیک کیاہ چھ تہ خراب کیاہ چھ، کیاہ پزہ کزن تہ کیاہ پزہ نہ کزن۔ ترتیم درجہ چھ سوپرا ایگو یعنی نفسِ مطمئنہ۔ یہ چھ سارنی سرس تکیا ز یہ چھ نہ بیا دی جبلتن تیزواہ اہمیتِ دوان۔ بلکہ چھ یہ انسانِ قدرن تہ مائے محبتس زیادہ مانان۔ پانس متعلق کئے پہن سوچان البتہ باقین ہنزہ پا پر جائی زیادہ اہمیتِ دوان۔ یہ چھ یہ دُلی زوہ تہ سیاسکریا ولی اللہ۔

(علمِ تصوف مطابق چھ یمہ درجہ بندی یا مقامِ شیعہ ۶ مثلاً (۱) آوارہ نفس یعنی نفسِ امارہ (۲) ہانزل نفس یعنی نفسِ لواہ (۳) الہامی نفس یعنی نفسِ منلہمہ (۴) ساکن نفس یعنی نفسِ مطمئنہ (۵) راضی نفس یعنی نفسِ راضیہ تہ (۶) نفسِ صافیہ و کاملہ)۔ اُخری پڑاؤ چھ بندگی ہندسہ مقامِ یچھ منز بندس تہ خالق برھس درمیان سینٹھاہ کم فاصلہ چھ روزان۔)

(روحانی فلسفہ۔۔۔ امین کامل)

(دیان سائینڈ فرائیڈ اوس نفس یا قصیتس متعلق سینٹھا مطالعہ کران۔ پنڈ نظریات یا منطق تھران تھران اوس پائے تمن فیش تہ دوان تہ نوین نظریاتن برنڈھ کن اتان۔ تنقید تہ سپر کھوار یاہ مگر چھند نظریہ تحلیل نفسی تہ ادا۔ ایگو۔ سپرا ایگو ہک منطق رو دکامیاب۔ حالانکہ تمن آؤ نوبل انعام تہ ونہ مگر میہ چھ پڑہ یقین زوہ تھو آسہ ضرور قرآن کریمک مطالعہ کورمت یمہ منزہ ادا۔ ایگو تہ سپرا ایگو ہک نظریہ نقل آؤ کرنہ۔ پر نواؤ مانہ کہہ نہ تاہم یہ چھ نہ میاؤ ذاتی رائے۔) مصنف

انسانی عقلہ ہندِ دفاع تہ تمیوک ردِ عمل

باسئے چھ انسانی نفسیات کین تر بن فکری درجن یعنی اِد، ایگو تہ سپرا ایگو
ہس در میان ٹکراؤ پادہ گرہاں نیمہ کنز کھرہ وئی کیفیت ووتلان چھے۔ ایم ٹکراؤ چھ
اکثر انسان ہندس تل شعورس یا لاشعورس اندر دوتھ روزان۔

اتھ اندرونی دولہ ہر شہ یا تناوس خلاف چھے عقلِ دفاع کران۔ ہر گاہ
حقیقی یا اصلی کیفیت تہ منہ اندر دوتھو متس وندہ مثرس در میان تضاد ووتھ تیلہ
چھ انسانی ورتاوس منز کتہ کور تبدیلی یوان۔ دفاعی میکانزم چھ اتھ توڑھ پیٹھ چھ اتھ
کنز انسانی ردِ عمل مختلف صورث اختیار کران یمن ہنزہ کینہہ مثالہ چھے یونہ کنہ درج۔

۱۔ ٹکار یعنی Denial :

ہر گاہ حقیقی کیفیت سیٹھاہ پردرد یا حد اختیارہ نیمہ آسہ، تمیوک دفاعی ردِ
عمل چھ تھہ انکار کران۔ مثلاً ییلہ اکھ زنانہ اچانک بد خبر بوزان چھ زہتس شوٹھ
گوشو ہر حادثہس منز مارہ، سو چھنہ تہ مانہ خاطرہ تیار گرہاں۔ اکھٹوے چھے
شوہرس انتظار تہ کران۔ تل شعورس اندر یس تنا پادہ گوس، عقلہ ہیو اتھ

دفاع کزن، تہ تمبوک نیچہ دراو نکار۔

۲۔ چھاوہ دُسی یعنی Projection --

انسان چھ ناپسندیدہ یا نا قابل قبول جذبات پننیشانو پیٹھہ وائلتھ پیس
ڈیکس مران۔ مثلاً (ہے۔ یہ کتہ چھس تس سیتز نفرت کران۔ بلکہ سوے چھنہ یڑھان
میہ سیتز روزن۔ میہ کتہ تراؤ کتھ کرنی۔ سوے چھنہ یڑھان میاڈی یارز) ہترہ۔

۳۔ (ڈزھس لاگتھ پوھس) یعنی Displacement

انسان چھ پنڈنا قابل قبول تہ کھرہ وڈی جذبات ہیچتھ کن چھانٹتھ ہمراوان۔
مثلاً زنانہ یوہ سپہ شوہرس خلاف ناراض آسہ، سو چھ پن شراتھ شربن پیٹھہ والان۔
اکھ ملز م یس فیکٹری مائلکس پیٹھہ خفاچھ، سہ چھ پن غوصہ تھ مشینہ یا کمپیوٹرس
پیٹھہ چھانٹان۔ تھ پیٹھہ کام کران آسہ۔

۴۔ جسمانی دودہ دگ۔ یعنی Somatization

انسان چھ پنہ نفسیاتی وولہ ہر شہ جسمانی دادیوک ولت گرتھ مدہ والان۔
مثلاً ہر گاہ زنانہ مردس خلاف جذبات تھوان آسہ شامس اتھوی شوہر دروازہ اندر
کھورے یوت تراوان چھ سو چھ کلہ دودلاگان۔ اتھ کڑیلہ نہ بچن مدریچ کام
آسہ گرہہ، وردی لاگتھ بروٹھے چھ سہ یڈودلاگان۔

۵۔ ڈھلو خاب۔ یعنی Day dreaming or fantasy

یہ نہ انسانس ظاہری دنیاہس اندر دسترس چھ آسان یا یہ کینہہا تھر سہدہ
حد اختیارہ ہتر چھ آسان، تہ سوروے چھ سہ خیالن وڈو وڈھو ڈھلو خابن تہ

خیالِ ندر حاصل کران۔ اکہ بالہ وسان تہ بیہ بالہ کھسان۔ اتھ گز ٹھس نفسیاتی تہ ذہنی تسلی میلان۔ کینہہ شاعر، فلسفی، مصورتہ لکھاری چھ پنہ نین ناکام حسرتن اتھ گز زیو دیوان۔ مثلن سہ گلاب روے ڈیو ٹھم بیہ از گلاب چھاوان
میہ چھوڑی مثال نے منزرمیہ وئی خیال راوان

۶۔ پتھ ژلن یعنی Regression

نفسیاتی یا ذہنی تناوکم کرنہ موکھ چھ انسان عمرہ ہندس تھ پڑاوس گن واپس ژلان پیٹرنس تہ تس کا نہہ فکر اہ اُس۔ مثلاً سہ چھ شُر لاگان۔ شُر لا گتھ بے خودی منز پیشاب کران، اڈہ کجر کران تہ منہ اندری یژہان زہ تس گوژہ پرائی پاٹھر مول موج یا پٹن باڑ اتھ سیتہ کھیاوڑی چاوڑی یا لولہ متہ لائے کرڈی۔ اتھ گز چھ باقین ہند توجہ پانس گن پھر وان۔

۷۔ نکھ وائلن یعنی Undoing

بڈ بارہ غلطی کرنہ پتہ یا ناکام سپدہ پتہ چھ انسانس احساس کتری گوہان۔ یہ دپی زہ تہ ییلہ ضمیرس کھش پٹھس گوہان تمیوک اعتراف چھ کائہ پیرس یا بزرگس بروٹھ کئہ کران یا پنہ نس خودالیں منگ منگ کران۔ باضے چھ پانس تکلیف دینہ موکھ کھن چین تراوان، پوشاک پا زار لاگن تراوان، یا چھنڑے ہتھرس پیٹھ شو نگان۔ اتھ گز چھ تس منہ اندریم تناوکم سپدان۔

۸۔ ہرجانہ یعنی Compensation

اکھٹو مکھ نہ مائلس ماجہ زندہ زُوس پڑھتہ، تہندہ مرنہ پتہ چھ وڈی تھ
معاوضہ تہر، شربتہ، پوجاتہ باقی صدقات باگران، تھ زن تمس پنے احساس
شرمندگی ہند از الہ گوہ۔

۹۔ فتانی اللہ۔ یعنی Altruism

پنر خواہشات، بالطف احساسات بالائے تاک تھاتھ چھ انسان باقین
ہنر خدمت بیہوان کرنہ۔ تھ ہندس تحت الشعورس اندر چھ دراصل کانہہ احساس
ندامت یا شرمندگی دوتھ آسان۔

۱۰۔ من ڈالن۔ یعنی Sublimation

ذہنی یا انفسیاتی تناوکم کرنہ خاطرہ چھ انسان پنر نا قابل قبول جذبات،
قابل قبول کامین یا مشغلن کُن بھروان۔ تھ زن تس سندن ڈلہ تہ سماجس
اندر تہ روزیس وقعت۔

مثلاً گندن دروکن، ناچ نغمہ، فن مصوری یا فن شاعری، ڈرامہ یا
گنہ کارس کسبس کُن من ڈالن۔

۱۱۔ پھٹکھ لے تہ ڈولکھ نہ کیاڑہ! یعنی Dissociation

یمس شخوس منہ اندرم تناو برداشت نیر گڑھ سہ چھ باضے اُلٹھ وُلٹھ تمیوک
اظہار جسمانی علامتہ و دتلا و تھ کران مثلاً بے خود گڑھان، روز تھ گڑھان، اچھ ٹوان
کھہ کرنی تراوان، لارن کران یا وترہ کھوڑونان بیترہ۔ ہو بہ ہوتھ گڑھاتھ
گڑا کھ کز کوثر بیارہ پانس نزدیک دچھتھ اچھ ٹوتھ موتھ تھوان چھ۔

ت۔ انسانی ورتاؤک ژوریم کارن چھ سماجی ، مذہبی تہ تمدنی عنصرن
ہند اثر (socio-cultural factors)

انسانہ سند ورتاؤ یا توھن بہن چھ ٹکر سندس کلچرس تہ تہذیب و تمدنس پیٹھ تہ
منحصر۔ مثلاً سائنس معاشرس منز چھ توقع۔ یوان کرنہ زہ مرد چھ مضبوط جذباتن ہند
مائلک تہ اظہار کرنس منز شٹھ۔۔۔ ییلہ زن زنانہ بچھے کمزور تہ سوچھیہ کھلہ پائٹھ
دو کھک سو کھک ، خوفگ یا پیہ گنہ جذبگ اظہار کرتھ ہیکان۔ مرد چھ ٹاس پٹاکس مانہ
یوان ییلہ زن زنانہ چھ کمزورہ یوان شرمیلہ ، ژینڈ کرن واجینز ، تہ گھر گہستی اندر
روزن واجینز۔

اتھے گز چھ مختلف رشتن پُن پُن رول مشخص تہ سہ کردار نبھاونہ خاطرہ چھ
تمن تے آپہ تتھر ہے قابلس اندر پان شروپراؤن پیوان ، تہ اتھ گز چھ انسانی
ورتاؤس پیٹھ اثر پیوان۔ دین دھرم ، رسم و رواج ، اعتقاد ، لچھائی تہ بُرائی ہند معیار ،
جنت تہ جہنمک تصور ، زندگی تہ موتک تصور بیترہ۔ یمن سارنی ہند اثر چھ ٹاکارہ
پائٹھ انسان سندس وھنس بہنس پیٹھ پیوان۔

شخصیت

انسانی ورتاؤ یا وٹھن بہن چھ پیہ تہ واریہن عناصرن پیٹھ منحصر یکن ہنز
مفصل وضاحت کرنی چھن سون مقصد، البتہ کتھ چھن کانہہ شک زہ انسانی
ورتاؤہ سیتی چھ انسان ہنز شخصیتہ نیران تہ نشہ کرن چھ کینون مخصوص شخصیتہ
زأژن اندراکھ لازم ملزوم صفت بد۔ سیرہ تھرن دول چھ پنڈ کئی ہشی میو، میوہ ہنز
ہشی مقدار تہ اکے انمانہ قالمیس اندر تراوان مگر کونو قالم لاگنہ باوجود تہ چھ
سیرین اندر کم کاسہ فرق روزان۔ نامور شاعرہ حبہ خاتون چھ ونان،

رنگہ رنگہ تھری اُمی کرالن بانے بیون بیون گورنکھ نقش

کینہہ دراپہ ہلو کلو کینہہ جانانے چھاو میانی دآنے پوش

خالقس چھ آسان مدعا تہ مقصد کونو قالم لاگن مگر مختلف عناصرن ہند اثر



پیٹھ چھے کانہہ نتہ کانہہ فرق روزان۔ تہ یہاے مومولی فرق چھے مختلف شخصیات بدہ کڈان۔ (برونٹھ کالہ اوس شخصیات بیون بیون وصفن ہندس سوتھرس پیٹھ باگرہ یوان۔ مثلاً جسمانی خد وخال، کلہ کھاپرہ ہند ہونز تہ راد، ہتھ چین تہ اتھ چین رکھن ہنز باگنے، ستارن ہنز گردش، زاتک، مختلف تاثراتن ہند اظہار ہتھ۔ اتھ گز اُس شخصیات باگنے کینو نے صفتن ہنزہ بیاڑ پیٹھ سپدان۔ کینون شخصو ز اژن ہنز مثالیہ چھ نوم :-۔ اُندرہ ہمل، ٹاس پٹاس، شریف النفس، چاپلوس، گول مٹول، تنوکھ بدن، نستہ زبٹھ، ورہ ہول ہتھ۔

اما پوز جدید علم نفسیات چہ بیاڑ پیٹھ چھہ شخصیتھ اکھ الگ تہ اہم موضوع ہتھ واش کڈن ضروری چھ۔

شخصیتھ کیاہ گیہ.....؟

شخصیتھ چھہ وصفن تہ خصلون ہندہ مکمل اُڈرنہ ہند اظہار ہتھ اندر انسانہ سُنڈ وٹھن بہن، ورتاؤ، تھ پندہ احساسات، جذبات، پنہ نس پانس تہ اُندر پگڑ ماحولس درمیان ہم آہنگی، منہ اندرم تہ منہ نیرمن خیالن ہند تال میل، شعوری تہ غائر شعوری فکرن ہند رد عمل ہتھہ شامل چھ۔

امہ تأریفہ مطابق چھ لوکن اندر مختلف قسمہ چہ شخصیات لبہ یوان۔ بیمہ سارے شخصو چھہ فطرتا طبعی۔ اما پوز تیلہ بیم شخصو ز اژن ہنز ہتھ ڈلان چھ یا چھکھ لاکھ ڈتکی گوشان تیلہ چھ بیم ڈجہ مژہ شخصیات ز اژن ذاتی زندگی، سماجی تہ گھریلو زندگی، کامہ کارن، تالیفہ ہندس معیارن، باہمی رشتن۔

غرض زندگی ہندس پر پتھ گنہ شولس پٹھ ناکارہ اثر تراوان۔ تھہ حالہ منز چھ یم
ڈجہ مزہ شخصیات بیکند شخصیات یعنی Personality disorder بنان۔

نفسیاتی داس تہ بیکند شخصیت در میان فرق

• چونکہ بے گند شخصیات چھہ انسانس منہ پسندتہ منہ موافق آسان، لہذا
چھنہ امو موکھ علاج معاالجہ تلاش کرن ضروری باسان۔ اتھہ برعکس چھ
نفسیاتی بیمار پنہ بیمارہ روٹ کرنہ موکھ تگ و دو کران تکیا زوہ بیمارہ
چھہ تس منس غار موافق تہ غار طبعی باسان۔

• بے گند شخصیت چھہ اکثر شرر پانہ پٹھ سپتر آسان، بیلہ زن نفسیاتی دود
ہیکہ زندگی ہندس گنہ تہ پڈاوس پٹھ و تھہ۔ اعداد شمار مطابق چھہ بے گند
شخصیت معاشرس منز ۵ پٹھ ۱۰ فیصد تام لبنہ بان، بیلہ زن نفسیاتی
دادر چھلگ بھگ ۱۲ پٹھ ۱۵ فیصد تام لوکن اندر موجود۔

• یہ چھہ آمت و چھنہ زہ مختلف شخصیات کو تادہ تہ بے گند گروہ متن، ضروری
چھنہ زہ تہ ہندس اعصابی بناؤس یا نظامس منز آسہ کانہہ نقص بیلہ زن
نفسیاتی داد بن اندر مبتلا مریضس چھہ بناؤس یا کیمیا بن ہندس تال میلس
منز نقص آسان۔ یہوے وجہ چھہ زہ نفسیاتی داد بن چھہ دواہ مگر بے گند
شخصیات چھنہ دوا دارو یا شیرہ شربتہ کانہہ خاص اثرہ تراوان۔ البتہ کتھ

یلان یعنی Counselling یا Psychotherapy / چھ

گنہ حدس تام بیکند شخصیت کا ژہ تل رٹنس منز کارآمد ثابت سپدان۔

بے گند شخصیات

بیکند شخصیات چھ بے شمار۔ کینڑن ہنز تفصیل دئی چھے ضروری۔ تھ زن اسہ ہنا سمجھ پیہ زہ نشہ کرنس کراونس تہ کینڑن خاص شخصیتون درمیان گوتاہ واٹھ چھ۔ بیکند شخصیات ہنز تیبہ یاشد ت چھ عام شخصیاتن مقابلہ سیٹھاہ زیادہ آسان۔

(۱) بدگمان یا سکی شخصیتہ Paranoid Personality Disorder

تھ ہیو شخو چھ منہ کنز ورہ ہول تہ مزازہ کنز زیرہ ہند۔ توے جھس وکر وکر ملالہ گڑھان۔ مومولی کتھن ہند کینہ جھس روزان یس نہ ومرہ ومران جھس ژلان۔ یہ چھنہ معاف کرن وول شخو خاص کر تھس یکر ہندہ دکر (بقول سہ) تس تھیس آسہ کچمز۔ شکہ پراہ جھس ہمیشہ روزان۔ ہرگاہ کانہہ سیدہ تھ پیش پیہ یارفاقت ہاوہ سہ چھ تھ تہ شکہ چو نظر و چھان۔ پر تھ کانہہ ہو رچ یورچ ہانژھ تھوان لا گتھ پن نیو مخصوص ژھونگہ تلو ستر یمن نہ آب تہ ترہ۔ پانس مول کھالان تہ باقین پیٹھ یا باقین ہنزہ

ملکیت پیٹھ بے بنیاد حق جتاوان۔ تمہ خاطرہ چھ نہ بیٹھ ہیو شخص جگ و
جدل کرنس تہ پتھ ہیوان۔ پنہ نس باؤس پیٹھ چھ بلا جواز تہ بے بنیاد
بے وفائی ہند شکھ کران۔

پنہ نس پانس زیادے مول کھالتھ اپڑ مڑ و نان روزان زہ مے کوزیہ
مے کوزیہ بیترہ۔ پریتھ وزہ پوت فکر روزان تہ سیزرس پزرس جھلسازی ہند
رنگ ووان۔ توے چھ بیٹھ خڑا کثرو بیشتر پلسہ تھان تہ عدالت دان پیٹھ در پٹھ
گروہان۔ اٹھس شخوس چھ یادداشت سیٹھاہ تیز آسان۔ لوکٹ کھوتہ لوکٹ کتھ یا
واقعہ جھس یہ دُپڑ زہ کانہ تل روزان۔ بے سُد مزاق یا جٹہ کُرن جھس نہ خوش
یوان۔ اٹھس شخوس سیتڑ دھن ہن چھ میڑ میڑ تہ تول تول پوان تھون۔ شک کُرن
چھ اہندس فطرس منز۔

یہ بے گند سکی شخصیتھ چھہ زیاستر مردن اندر لبنہ پوان۔ تہ امہ کہہ تداوی
خاطرہ چھ کونسنگ رڑھ کھنڈ کارآمد۔ اما پوزدواہ بیترہ جھنہ کانہہ اثر اہ تہ بے گند
شخصیتھ ترادوان تہ نہ چھ بیٹھ ہیو شخو یلا جٹہ خاطرہ تیارے آسان۔

۲۔ جنونی بے گند شخصیتھ Schizoid Personality disorder

کھالے کانہہ کام، کتھ یا خوشون ماحول چھ اٹھس شخوس فرحت بخشان۔
سرد مہری چھ اُمر سزادا۔ جذباتن ہند اظہار چھ نہ آسنس برابر۔ اٹھس شخوس جھنہ
تاثرات ونگ فن تگان، چاہے سہ شرارتھ اُکرتن یا کانہہ دلولہ۔ کانہہ گُرتن اُ

مِس تَارِیف یا تنقید اُمس چھنہ کانہہ فرکھا پوان۔ جنسی رغبت یا شہوت چھس نہ آسنس برابر۔ اتھس شخوس چھ خوش کران پانے سپتر روزن، گنڈن دروگن یا کام کار کزن۔

اکثر چھ ڈھلی خوانین اندر بیرہ گو مت آسان،۔ پانے یوت سان تہ سام ہیوان۔ دوستانہ، یارانہ یا رشتہ داری تھوڑی چھس نہ خوش کران۔ تمدنی یا سماجی طور طریقن نیشہ چھ آسان چھل تھے۔ یہ بے گند شخصیت تہ چھ زیاستر مردن منزل بنہ یوان۔ یہ چھ اُمّت و چھنہ زہ۔ تھہ ہیو شخو چھ عموماً پرتھوی مت آسان الگ تھلگ یا جزباتورنگی شخو تہ اندرہ ہمل ماحولس منز۔ تداوی خاطرہ چھ کونسلنگ تہ سائیکو تھیرپی ہند اتھہ روٹ ضروری۔ بد قسمتی چھ یہ زہ۔ تھہ ہیو شخو چھنہ وڈی وڈی تہ یاجہ خاطرہ تیارے سپدان۔ تھہ ہیو شخو چھ وڈی وڈی کتہ تہ نشس لور سپدان۔

۳۔ مجنونس ہش بے گند شخصیت

Schizotypal personality disorder

تھہ شخو چھ الگ تھلگ روزن پسند کران۔ اُک سُنڈ سوچ، مزازہ، احساس ہترہ چھ عام لوکو ڈل تھہ۔۔۔ پلگل سرد مہر تہ زنتہ ون وا اس۔ درتاوہ کنی چھ عجیب و غریب۔ اکھ بیا کھ چھنہ اُمس سمجھان تہ یہوے وجہ چھ زہ یہ چھ خلقن ملکن دور، ژورہ پُئن پسند کران، اُکس بیس سپتر لوے کھوے تھوڑی چھس کھران۔ تھہ ہیو شخو چھ عجیب و غریب سوچ، یقین تہ ہذا یانن ہند ما لک یم نہ اہندس کلچرس یا دین

دھرم کین اصولن سپتر کانہہ ہشر چھ تھوان، - شک تہ کینہہ چھس اندری روزان - وزہ
وزہ، چھس جسمانی بناؤں متعلق خیالات یوان یا جنسی تہ تخریبی سوچ جیرہ تھان یمن
پٹھ نہ اُکسند اختیارے چھ روزان - گنہ وزہ چھ الہ گلس تلیہ کل سمجھان، تہ اکثر چھ
یمنے خیالاتن منراوان وزہ آیابہ گس - بہ کتہ آس - بہ کیاہ چھس بیتہ -

تداوی..... کانہہ حکمتہا یا دواہ دارو چھ نہ کار آمد - البتہ بیلہ یہ بے گند
شخصیت پنہ حدہ ڈلتھ ہزیائی یا شیر و فرینک صورت اختیار کرہ تیلہ چھ اتھ حالہ
سایکوسس کش Anti Psychotic ادویات ٹھیک ہیکان گرتھ - امہ شخصہ ہند
ماک تہ چھ وک وک نفس سپتر لوے کھوے تھوان -

۴۔ تمدن کش یا سماج مخالف بے گند شخصیت

Anti-Social Personality Disorder

اتھ بے گند شخصیتہ اُکس پتھ کالہ سایکوپتھ Psychopath یا سوشو
پتھ Sociopath - ونان - یہ مٹھنہ ضروری زہ اتھس شخص آس مجرمانہ خصلہ -
البتہ مٹھہ ہو شخو چھ وائنجہ کرہن - تہ زن گوہ زہ اُمس بروٹھ کنہ مروتن کانہہ
یا گروہ رتن کائسہ وک واکن، ادہ اُمس کیاہ! تہذیب و تمدن کین اصولن تہ
قانون کین داوچین ہند مٹھس نہ پاس - نہ چھ یہ سماجی ذمہ دارین مٹہ ہینہ دول نفر
- اُکس بپس سپتر رشتہ تھون چھ نہ مشکل، البتہ رشتہ بھاؤن تہ برقرار تھون چھ نہ
اُکس ہند کر آموک - کانہہ تہ لوکٹ یو ڈ ٹینشن یا دہنی تناو چھس نہ برداش

گروہاں۔ توے چھ اُہندہ دُسر اترتھ، توڈ پھوڈتہ تخریبی حرکات و سکنات وکڑ وکڑ
 سرزد سپدان۔ غلطی ہند احساس پھنہ اہند کئی آموے۔ نہ چھ یُتھ شخو پتھ گن سزا
 ثلثہ باوجود تہ سبق حاصل کران۔ چھادہ دُسی چھ اُکڑ سُنَد عادت تہ پنڈ کانہہ تہ
 تخریبی عمل چھ بپس ڈیکس مڑتھ تھوان۔ یُتھ ہیوشخو چھ اکثر بے قراری ہند شکار
 روزان۔ تہ اکثر و بیشتر مجرمانہ حرکت کران۔ ہر گاہ ہنا پتھ ڈلتھ اہند س لو کپارس سام
 ہیمو، یُتھ ہیوشخو چھ شرک پانس منز سیتل تہ بے مند چھ آسان رو دُمَت۔ یہ بیکنڈ
 شخصیت چھ مردن منز زیادے پہن لبہ یوان۔ زنجی اپور کھور تر اُکڑ تھے چھ اتھ
 بے گنڈ شخیصہ منز کمی ہیان تہ۔ یُتھ ہیوشخو تہ چھ نغمہ کھائی اندر وکڑ وکڑ لاینہ
 یوان۔

تدورک یُتھ ہیوشخو چھن ہرگز تہ مانان زہ تس چھے گنہ یلانچ
 ضرورتھ۔ البتہ گنہ وزہ چھ اُمس مڑہ بل بیوان ہاؤن یا عموماً قانون کین را چھ درن
 ہندہ دُسر زور زبردستی ماہر نفسیات نغمہ یا ہسپتال اندر و اتاؤن بیوان۔ دواہ دارو
 چھ کچے پہن کار آمد ثابت سپدان، البتہ سائیکو تھیرپی یا کونسلنگ چھ کم کاسہ رول
 اُمس کا ڈوئل رٹنس منز۔

۵۔ مکھرن یا خود نمائی شخصیتھ

Histrionic personality Disorder

توہ ہیش شخصیتھ چھے پن نین جذباتن ڈر لمائی اندازس منز اظہار کرنگ

پھند زانان۔ یہ شخو چھ بنین ہند یا ماحولگ اثر و لڑ و لڑ رٹان۔ جذباتن ہند
تأثرات چھ بناوٹی تہ عین موقعہ پرست باسان۔ یہ چھ لوکن ہند توجہ پانس کن مہر نس
منزما ہر آسان۔ اٹھس شخوس ہیکو یہ دُپڑی زہ تہ شوشہ باز تہ وٹھ۔ بنین ہنز جنسی رغبتہ
پانس کن مہر نہ کہ غرضہ چھ۔ اٹھ شخو برخلاف محل و موقعہ بناو سگار کران یا غار
موزون حرکات و سکنات ورتاوان۔ اٹھس شخوس چھنیہ پوت فکر روزان پانس پُر
کشش تہ جاذب نظر بناوچ۔ اندری چھ یڑھان زہ لوکھ گڑھ اُمس تا ریف ہا کر نی،
وگر نہ چھ اُمس و لڑ و لڑ حنک گڑھان۔ اکثر چھ پُن مطلب کڈ نہ موکھ محفل
گرماوان، باضے چھ سوانگ تہ لاگان۔ مومولی ناراضگی سببہ چھ آسان یہ دُپڑی زہ تہ
نکھس لدان۔ یہ سورڈے چھ بر محل ہدف حاصل کرنہ موکھ نہ کہ یڑ کالہ خاطرہ
ورتاوانہ یوان۔ دکھاوا، تھیکہ تھیک تہ پھٹ پھٹ نیرن پھٹس خوش کران۔ پلو
پوشاک رنگدار، وٹھن ہُن ڈرامائی اندازہ، تہ گنہ وزہ توجہ پانس کن مہر نہ موکھ
پانس جسمانی تکلیف و اتناو نکو اشارہ تہ ووان۔ انسانی رشتن چھ و پھے ژٹان تہ و پھے
وانان۔ یہ بیکند شخصیت چھ زیاستر زنانن منزلبنہ یوان۔ نفسیاتی تجزیہ کرنہ پتہ تیوڈ زہ
اٹھ شخو چھ دراصل جذباتی حاجاتو موکھ بے یں پیٹھ منحصر۔

۶۔ خودشیفتہ شخصیت Narcissistic Personality Disorder

یٹھ ہو شخو چھ من ہستم۔ یعنی پانی پانس سینٹھا اہمیت ووان تہ پانس پر تہ
مالس منزھو دمانان۔ اُمس چھ پر تہ وزہ یہاے پوت فکر روزان زہ یہ کتھ گڑ

پراوہ ترقی - پرستھ وقتہ چمے دھلہ خوابن اندر پیڑا بساوان روزان وزہ کتھ
گنوا تہ باقین ہندین شانن پیٹھ کھور تھاتھ ہیور۔ پانس پیٹھ چھٹھ چھٹھ
زرنادان تہ نہ چھ پانس خلاف کانہہ نقید یڑھان بوژن، ڈرامائی اندازہ چھ باقین
ہند توجہ پانس کن پھر وان تہ پرستھ وزہ چھ چھراپنی تاریف یڑھان بوژن۔ ہمدردی
ہاؤنی چھٹھ اہند کز آمرے۔ البتہ بے سز کمزوری یا کی ڈھال ہاتھ استحصال
کرنس منز چھ مآہر۔ پیس گھوگتن الہ یا دانگن ادہ اُس کیاہ۔ چاہے سہ قریبی رشتہ
دار اُسرتس یا قریبی دوس۔ پٹن منشا گھٹس پورہ گھٹن۔ ماحول تہ موقعہ چھ چالاک کی
سان پانس موافق بناوان۔ دراصل چھ اٹھس شخص تل شعورس اندر احساس کمتری
آسان۔ یہوے وجہ چھ وزہ تھ ہیو شخص چھ ولک ولک مومولی کتھ سپتہ دہنی تناؤ، دہنی دباؤ
یا فردگی ہند شکار گھوہان۔

۷۔ بے ڈھنگ جذباتی شخصیت

Emotionally unstable personality .

یہ ہو شہو چھ شمش پٹھر پہنن جذا بن زید دوان۔ نہ وچھان اوسا
تہ نہ موسا۔ نہ جھس یہ ہوش روزان زہ جذا بن ورتا ونہ ستر کم نتیجہ نیرن۔ نہ
چھس جذا بن ٹھہراوے تہ نہ جھین تکر ہر دھٹھے ہیڑو۔ یہ بے گند شخصیتہ ہیكون
دون قسمن منز با گراؤتہ

(۱) اکھ گوہش مُش یعنی Impulsive type تہ بیا کھ گو

(ب) ڈانواڈول یعنی Border-line Personality type

ہش مُش شخصیت چھنے جذباتن قوبوس اندر ہیکان رُٹھ۔ توے چھ اہندہ دُسر تیزر،
 خجل خاری، توڈ پھوڈتہ باقے تخریبی حرکات و سکنات سرزد سپدان۔ فقط تجھے زیر دینچ
 تار، تہ پُتھ ہو شُخڑ ہیکہ بنا سوچے سمجھے سارے پھنڑ پھاٹھ گرتھ۔ اتھ برعکس چھ
 ڈانواڈول شخصیت ہند ما لک بے پڑھ تہ غار مستقل جذباتھ تھوان۔ اتھس شخص
 چھنے پانس تہ مولوم زہ آیا سہ یڑھان کیاہ چھ۔ پندہ شخصیت ہند تصور، ذندہ روزنگ
 مدعا تہ مقصد، پنن هدف، پنڑ رغبتھ (چاہے سوچو چھ، ہنڑ اُکرتن یا جنسی رغبتھ)، ایم
 ساری جھس گچرہ سان، غار واضع تہ گھر د دار۔ اہنڑہ زندگی منز چھ یڑ
 کالک کیاہ تانڑ ژھریر آسان۔ توے چھنے کن زون ہیکان رُڈتھ۔ اما پوزیہ چھ
 گراچون تہ گرامیون۔ نوڈ نوڈ رشتہ بناونچ کوشش کران۔ اُمس چھ وُلک وُلک عشق
 گروہان تہ وُلک وُلک جھس دل تہ پھنان، آنتھ رُڈتھ انسانی رشتہ چھ تمہ آہ بناوان
 زنتہ نمودر اے ہیکہ نہ زندے رُڈتھ، ایم رشتہ چھ سرتی مگر نہ پوشہ وُلی۔ وِزہ وِزہ چھ
 خود کشی کرینچ دھمکی تہ دوان، تہ اکثر چھ زانتھ مانتھ پنن نین ہونین، نرین، تہ
 باقے اعضا ہن کھش دوان یا سگریٹ بو سپت زالان۔ یہ چھ دگ برداش کران
 مگر جسمس پیٹل سُننا و کھنٹھ تھوان لیس سپت عشق آسیس گو مت۔ چاہے سہ فقط
 دوڑی دوہن ہند دے اُکرتن۔ اتھس شخص چھ وُڑک داتھ گُوہنکو امکانات زاگہ
 روزان۔ ریش ڈرامیونگ تہ پُر خطر کھیلن اندر چھ زورہ زنگ ژھنان۔ یہ چھ
 یہ دُپڑی زہ تہ نارس نرہ داران۔ بے ڈھنگ جذباتن ہند ما لک چھ وُلک وُلک منشیات

ہند عادی گروہان۔

تدوڑک یثہ بے گند شخصیتہ قوبوہس منزائز گو بوہ نہل تازن۔ البتہ سایکو تھیرپی ہند چھ کم کاسہ اثر پیوان۔ ہر گاہ یہ بے گند شخصیتہ حدہ ذلہ یہ چھ ذہنی افسردگی یا ہزیانی کیفیت پادہ کران، پانس ایزادنگ یا خود کشی کرنگ احتمال چھ بڈان۔ حالاتو مطابق چھ تے آہ دواہ تہ پیوان دیون مثلن دباو گش Antidepressants، تناو گش Antianxiety۔ جنون یا ہڈیان گش Antipsychotic ادویات بیتہ۔۔ وجد کین حالاتن اندر تہ ہش مش جزباتن کاثرہ تل رنہ خاطرہ ہیکو اسی لیتھیم Lithium، والپرو ویٹ Valproate، گاباپینٹین gabapantine، کاربامیزہ پین Carbamazepine، اولان زہ پین Olanzipine، ہیلو پیرو ڈال Haloperidol تہ باقی ادویات استعمال کرتہ۔

(نوٹ : علاج معالجہ چھ ماہر نفسیاتن ہنز ذمہ داری)

۸۔ وہمی یا اضطرابی شخصیتہ

Avoidant or anxious personality disorder

یٹھ ہیو شخو چھ پریتھ وزہ بے قرار روزان۔ یہاے لکو فکر چھیس اندری کوران زہ سہ چھ (تھر ہند کئی) نالایق تہ سما جی پٹھکن یا مجالسن اندرنہ وپن لایکھ۔ تمس چھ یہاے پوت فکر روزان زہ تس سہز شکل و صورت یا وتیرہ چھنہ اُکس بیٹیس ہیو،۔

لوکن سمکھن، اُس پیس سپتو تھن بھن، کھاندن کھوندن منز شامل
 سپن یا لوکہ جم گئس منز روزن مٹھس نہ خوش کران۔ اُتھو شون چھے آسان پنڈ زندگی
 تنگ وتار یک بناؤ ہو۔ موخسر اُس چھے زندگی منز مشکل پڈاون پٹھ ضرور بے ہنر
 ضرورتھ پیوان۔ تہ کیا زہ یہ چھ زیادے پہن مند چھ بوگر تہ دلہ کز کمزور آسان۔
 پٹھ ہیو شون چھ وک وک احساس متری، ذہنی افسردگی تہ ذہنی تناؤک شکار سپدان۔

تدورک..... سائیکو تھریپی علاوہ چھ تناؤکش Anti-anxiety ادویات
 تہ ذہنی دباؤکش Anti-depressant ادویات کارآمد ثابت سپدان۔

۹۔ عشقہ بیچانی بیہ گند شخصیتھ

Dependant personality Disorder

پٹھ شون چھ پر پٹھ گنہ ملس منز اُس پیس پابند روزان، تنھائے کز پٹھ
 کز عشقہ بیچان کل دھن کھو پور لجن تھف کز کز برو نہ پکان چھ۔ جی حضوری
 کرنی چھے اُس سز نفسیاتی کمزوری۔ اکثر چھ کز پتہ پتہ پکان یس اہنرہ زندگی منز اہم
 فاصلہ نوان آسہ۔ پٹھ شون چھ پٹھ پٹھان زہ اُس سندا وتہ ہاؤک گڑھ ناراض گوہن
 تہ نہ چھے اُس ہمیتھ زہ تس سپتو کرہ گنہ کتھ پٹھ پٹھ لائے۔ کن زون روزن مٹھس
 وبال باسان تہ نہ چھ بیہ کانسہ وراٹے اورہ یور ہیکان پھیر تھو تھو تہ کیا زہ اُس
 چھ اکثر خوف تہ تشویش روزان، (کیا کرہ ہر گاہ مے کینہہ گو!! کوئ لگہ ہر گاہ
 گاڈہ ٹارس پکچر گو!! گمس کرہ تھف ہر گاہ پبول گڑھ !! پتہ رہ)۔

پریتھ وزہ جھینس پوت فکر روزان، ”وایے سہ گوتڑہم نہ تراؤتھ ڈلن لیس پیٹھ منصر جھس!! یس میون خیال تھوان چھ!!“ روزمرہ کام کاج انجام دس منزیم لوکڑ بڈ فاصلہ پیوان چھ نڈر تھن خاطرہ تہ چھ اڈ سز توڑھ کپہن آسان۔ غرض یہ چھ پڈ پٹھو دھتم تہ پکے۔ لی ونوس تی چھ کران۔ خود اعتمادی جھینس نہ آسنس برابر تہ اکثر ویشتر جھینس یہاں فکر ستاوان زہ، وایے بہ جھس بے یار و مددگار، بہ جھس بچور ہر رلد، میہ چھم نہ صلا جتھ کانہہ کام کرچ، بیترو۔ توے چھ لوکھ جھس شخص فائیدہ ٹلان یا تس جسمانی یا جنسی استحصال کران۔ بد قسمتی جھے یہ زہ۔ تھہ شخصو چھ تن بہ رضاروزان تکلیف تھنہ موکھ۔ تابعداری کر پی جھینس خوش دیوان۔

چونکہ پریتھ وزہ جھینس تشویش روزان، توے چھ یہ تناو یا اضطراب کُش دوا ہن ہند آسانی سان عادی سپدان۔

تداوی کونسنگ تہ مختلف قسم، سائیکو تھرپی جھے کارآمد ثابت سپدان اتھ بے گند شخصو کاڑہ تل رٹنہ موکھ۔

۱۰۔ سو اسی بے گند شخصیتھ

Anankastic / Obsessive compulsive personality Disorder

یتھ ہیو شخصو چھ اکثر ویشتر محتاط روزان تہ خواہ خواہ شکھ رٹان۔۔۔ خبر یہ گودا جان، خبر تھ مارو دیکھنہ پرہ بیترو۔ کنہ کامہ اندر تفصیلی جائزہ پنس منز، اصول تہ طریقہ اپناونس منز، فہرست بناونس منز، انمان، تال میل تہ پونحتہ لایع عمل ورتاونس منز چھ سینٹھاہ وکھ ضایہ کران۔ پریتھ وزہ جھس کام گنہ خامی وراے انجام دینچ

پوت فکر روزان۔ کانہہ تہ کام اُسرتن تھ منزیتس کالس نہ پختگی یہ تیتس کالس چھنہ پتھ بہان۔ یہوے وجہ چھ زہ اکثر چھیتس کام اڈہ پچی روزان۔ ضمیر چھس ملامتھ کران روزان تاکہ یہ کرہ تمام اصولن تہ قانونن ہنز پاسداری۔ تمہ خاطرہ چھ یہ شخو پنز ہنسی خوشی، تفریح، رشتہ داری حتاکہ دوستانہ تام قربان کرنہ موکھ پیش پیش۔ یہ چھ بلا جواز کامین اندر طول دوان۔ کامہ کارس، تھنس نبہنس یا ورتاوس منز اوک جارہ ز اوک جارژ ہانڈان۔ وزہ وزہ چھ لایعہ عمل تہ فہرست بناؤر بناؤر یہ دُپ زہ تہ دالہ والان۔ تھہ ہوشخو چھ کنہ ہندک پاٹھک۔ شٹھ تہ شٹیکو پاٹھک بخ آسان۔ سولہ چھنہ پنہ ہنہ کیاہ ڈلہ۔

وسو اُس شخص چھ اندری یژہان زہ لوکھ گھوٹک سُنڈوے یوت مانڈو۔ توے چھ باقین ہنزہ جائز کامہ منز روکاٹھانہ بچ کوشش کران۔ وزہ وزہ چھس ذہنہ منزہ خواہ مخواہ ہکو خیال ووتلان ہمہ منہ موافق آسان چھس تہ یمن پٹھ چھنہ اُس اختیار تہ آسان۔ تھہ شخو چھ اکاے کام دہ لہ کران، اکاے کتھ دہ لہ سوچان۔ مگر تسلا نہ دارد۔ پڑھ بے گند شخصیتھ چھہ زیاستر مردن منز لبنہ یوان۔ ہر گاہ نہ اتھ حالہ بروقت تدورک سپدہ بہ چھہ تیلہ نفسیاتی بیمارہ اندر تبدیل گڑھان۔ تھ OCD یعنی Obsessive Compulsive Disorder تہ ژھوٹ پاٹھک آپہ پراہ یا وسواس دود ونان چھ۔ پتولاکن چھہ تھہ ہی بیمار دہنی افسردگی یا دہنی دباؤ کو شکار سپدان۔ تدادی؛۔۔۔ تھہ ہوشخو چھہ عموماً دہنی پختگی تہ وقوف رژہرا و تھہ پنہ حالہ نشہ باخبر آسان۔ لہذا چھہ پانی پانہ امیوک تدورک کرنہ موکھ تگ و دو کران۔ توے

چھ یہ حالتھ ماہر نفسیاتن ہندو ملہ ۔ دوا ہو علاوہ چھ اتھ منز ساگو تھیر ہی تہ
کونسلنگ سیٹھاہ اہم رول۔

۱۱۔ اندرہ ہمل / روشہ گورہ شخصیتھ

Passive Aggressive Personality Disorder

سماجی، اقتصاددی یا ذاتی هدف حاصل کرنے موکھ چھ۔ یٹھ ہیو شخو اٹھ وٹھ
بیس سزا دوان۔ مثلاً کتھ تراوان کرنی، بیس جیرہ انان مگر پانس نہ حرکت تہ دوان
زانتھ مانٹھ ان زانی بنان، بیہ مائل لاگان، مشرفہ لاگان، تمدنی یا قانونی اصولن
ہند پاس نہ تھاونہ باوجود بغاوت برپا کران، اندرونی غوصہ روشنہ یا ترک موالات
کرنہ سیتو ہمہ راوان۔ تھہ گئی تہ تھ گئی مہا تما گاندھی انگریزن سیتو۔ ٹکران اوس
تھندو پلو پوشاک، کھین خوردنی، تھند تمدن تہ تھنک بیہنگ اندازہ کھ مش ترک
گرتھ۔ یا تھ گئی اکھ شُر پُن مقصد حاصل کران چھ۔ اٹھ وٹھ مائلس ماجہ رنجہ ناوہ
خاطرہ بھتہ کھیون تراوان، مدرسہ گڑھن تراوان یا کتھ کرنی تراوان، وانج
پھاہ وان مگر پنے نشہ نہ ڈلان۔ حالانکہ تھہ ہی شخص ہیکہ ہن آسانی سان پنے نین
جذباتن زیو تھ مگر چھنہ یرٹھان۔

ہرگاہ یہ حالتھ بروقت ٹھیک سپدہ نہ تیلہ چھ۔ یٹھ شخو ذہنی افسردگی یا ذہنی
دباوس تل یوان۔ تہ اتھ گئی چھہ لوکچہ ہنہ بڈ ہن بنان۔

۱۲۔ جان نثار بے گندہ شخصیت

(Self-sacrificing personality disorder)

یہ شخص ہو تو چھ سارے ہر وہ ڈھٹھ پانے پیٹھ ہیوان۔ یار برادری یا رشتہ داری قائم تہ دایم تھونہ خاطرہ چھ یہ شخص کا نہ تہ تضاد یا ٹکراؤ پنہ لونچہ گندان، کا نہ تہ غلطی یوسہ نہ اڈ کر ہوے آسان چھ یہ سوچھ پنہ مٹھ ہیوان۔ مشکل ترین کام کرنہ خاطرہ یا گنہ تہ ناممکن مرحلن بٹھ نیرنس چھ پیش پیش روزان۔ پانہ روزہ فاکہ فرہ مگر پیس کھیاؤن چاؤن چھ فرض سمجھان۔ دنیادی ہاواوس منز چھ پتھ روزان۔ گوکہ سوپراگو مٹھس ہاؤن باؤن لاکھ تہ تابناک، یہ شخص چھ بے لوث تہ بے غرض مگر اس سبتر زندگی گذارن واکر چھ پنہ روزان خوش یا مطمئن تہ کیا زہ یوہ شخصیت چھ نہ دنیاہ ویہہ وژ کامیاب گزرنہ یوان۔ یوتھ تام نشہ کرنک کراونک سوال چھ، یوہ شخصیات زائٹ چھ لمہ نشہ دورے روزن یرٹھان۔

تداوی..... کونسلنگ تہ سائیکوتھیراپی چھ اتھ شخصہ موکھ سیٹھاہ کارآمد

ثابت سپدان۔

یہ بے گندہ شخصیات تو علاوہ چھ آنتھ رڑھ تم شخصیاتھ زائیم قابل قبول، قابل برداش تہ پیہ گنہ حالوسبہ طول دتھ و تلان چھ۔ یمن چھ یڑ کا لچ بیکنڈ شخصیتھ Enduring Personality ونان۔ یہ چھ زیاستر باقی ذہنی تہ نفسیاتی بیمار یوپتہ و تلان مثلاً گنہ صدمہ پتہ، یڑ کالہ کہ ذہنی اضطراب، ذہنی دباوہ، یا جنونی کیفیت پتہ بترہ۔

کینہہ عادات یا بے قابو جذبات چھ تم بیم انسانہ سُنڈ ورتاؤ تہ و تھن پھن
تبدیل چھ ہیکان کرتھ۔ نتیجہ چھ یہ نیران زہ یمن تہ چھ پنہ نو عیج طولانی بے گنڈ
شخصیتھ دوبران مثلاً

☆ زارک تہ زارہ چسکہ Pathological gambling - یہ تھو چھ دہلو
خوابن اندر روومت آسان تہ پٹو البساوان آسان۔ خیالنے منز پٹین
چھانٹھ دوان، پانس یکہ تہ مخالف با جس بادشاہ تراوان۔ پانس کنور
رنگ تہ مخالف با جس رلہ ملہ رنگ تراوان، بیترہ۔ اچھ گڑ چھ یہ
سیٹھاہ وکھ ضایہ کران۔

☆ نارہ چسکہ Pyromania خیالنے اندر وزہ نار دوان تہ
پیٹس کالس نہ اتھ پوت فکرہ عملا وہ پیٹس کالس چھس ذہن اندر اضطراب
تہ تناو سیٹھاہ پریشان کران۔

☆ ژورہ ہند چسکہ Kleptomania - یہ زانٹھ مانتھ زہ ژور کرہ
چھ جرم تہ گوناہ تہ مگر اتھس شخوس چھنہ اختیار روزان اتھوے امہ
قسمک خیال ذہن اندر یوان چھس۔ نتہ چھ اُمس اضطرابی کیفیت تہ
تناو سیٹھاہ گ کران پیٹس کالس نہ پٹن عادت با مل انہ۔

☆ مس کڈنگ تہ ٹینگلا ونگ چسکہ Dicotylomania ، تھہ ہیو شخو
چھ لاشعوری طور پنہ نسی مستس لمان، دندان تل برکان تہ ٹینگلا وان۔

☆ نم ترکنگ عادتھ Nail biting ،

☆ دند ٹکنگ عادتھ Bruxism ، یا ڈھڈھاپنگ عادتھ بسترہ

☆ بندرہ منز پکنگ عادتھ Somnambulism بسترہ۔

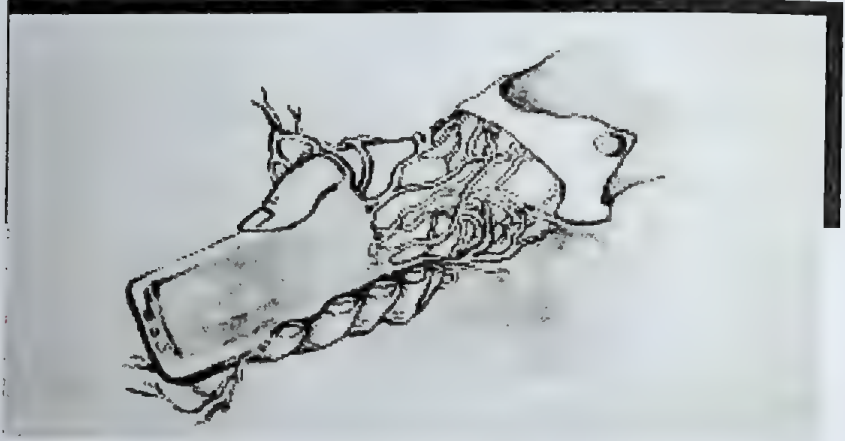
بیم ساری عادات ہیکو کہ اُس سائیکو تھیراپی تہ مخصوص دوا ہو سیتڑ تو بوہس اندر رٹھ۔ مگر یمن سرس چھسہ عادت تھ

نوموفوبیا ونان چھ۔ یعنی موبائیل فون اتھ گڑھنگ پراہ

☆ نوموفوبیا Nomophobia -

اتھ چھ ٹیکنوفوبیا تہ ونان۔ یہ چھ جدید ٹیکنالوجی ہند د یوت۔ یہ چھسہ پراہ یس سیٹھاہ تیز رفتاری سان مہملان چھ۔ نوموفوبیا چھ انٹرنیٹ تہ موبائیل فون ہندہ بے جاتہ بے دریغ استعمالہ سیتڑ دوتلان۔ یہ پراہ ہیوٹن زیادہ پہن سنہ ۱۹۸۳ عیسوی پٹھ دوتلن ییلہ موبائیل فون ایجاد سپد۔ یہ چھ مردن کیوزنانن منز لبنہ یوان۔ مگر امہ چٹلکڑ زیاستر شکار چھ لوکھ وائسہ ہندڑ لڈکہ تہ کورہ۔ سارے اہم تہ غار مومولی کامہ اڈوتے تراؤتھ چھ اکھ شخو اتھ انٹرنیٹ تہ موبائیل فونس النہ تہ ولنہ یوان۔ کانہہ تہ ضروری کام کران کران مہمس موبائیل فونچ پوت کل روزان۔ امہ عادتگ راون دود چھ تھہ گڑ دوتلان اتھ گڑ پیہ کانہہ نشہ تراونہ پتہ دوتلان چھ۔ برطانیہ ہس منز آؤ وچھنہ زہ موبائیل فونہ کہ زیادہ استعمالہ سیتڑ یس ڈہنی اضطراب دوتلان چھسہ چھ ۵۸ فیصد مردن تہ ۴۷ فیصد زنانن منز۔ ۹ فیصد لوکھ چھ بے تاب گڑھان ہر گاہ فون بند کرن۔

پتہ آورہ مشاہدہ کرنے زہ لگ بھگ ۵۰ فیصد لوگ چھٹے موبائل فون زانہہ تہ بند کران۔ ازکل چھ اسکول تہ کالج طلبا و طالبات پر تھ دودہ نوو گھنٹو کھوتہ زیادہ دکھ موبائل فونس پٹھ صرف کران یس سینٹھ ہے تشویشناک صورت حال چھ۔ تکیا زہ



یہ چھ اکھ نشہ بنان۔ امہ علاوہ چھ لوک حقیقی دنیاہ تر اوتھ مصنوعی (virtual) دنیاہس لارک سپدان۔

موبائل فون سینٹھاہ زیادہ استعمال کرے کو مضر اثرات

- عزت نفس تہ اعتماد کم کر دھان۔
- بے مند چھ تہ ٹاس پٹاس شخصیت چھ دو بھران۔ جذبات چھ ہش مش تہ بے قابو سپدان۔
- اضطراب تہ ذہنی انتشار چھ بڑان۔
- سینٹھاہ زیادہ تناو جمع سپد نہ ستر چھ باضے پینک انکس یوان یعنی

Panic disorder چھ ظاہر گڑھان۔

• مشرفہ چھ لاران ، توجہ تہ دھیان چھ متاثر گڑھان۔

• بلا وجہ چھ کتھ کتھ پیٹھ شرارتھ کھسان۔

• فونچ پوت کل چھ بندرتہ باقی اہم کامین پیٹھ ناکارہ اثرات تراوان۔

• جسمس پیٹھ تہ چھ مضر اثرات پیوان مثلاً لگاتار موبائیل فون استعمال

کرنہ سیتو چھ اچھن پیٹھ اثر پیوان، گردنہ، شان، کمرس تہ نرین رنگن

چھ دود دگ روزان۔ اڈجین تہ جوڈن ہندری بے شمار دود چھ وقتہ

بروتھے دوتھ پیوان۔

• جسمک وزن چھ بڑان، چربی مھیہ جمع گڑھان تہ دوران خون سُست

سپدنہ کنڑ چھ دس تہ شریانن پیٹھ تہ ناکارہ اثرات پیوان۔

• مصنوعی دنیا ہس (virtual world) منز بیشتر دکھ گذارنہ سیتو چھ حقیقی

دُنیاہ نظر انداز گڑھان۔ موبائیل سوشل نیٹ ورک چھ اصل معاشرس پیٹھ

حادی سپدان۔ نتیجہ چھ یہ نیران زہ نزدیکی رشتن چھ دوریر لگان ،

جذباتن ہنز ہم آہنگی تہ ضروری اشتراک چھ گال کھاتس گڑھان ،

بزرگ ، کمزور ، شیر خوار پچہ تہ اڈواژر شرک چھ گھرس اندر روزنہ

باوجود تہ نظر انداز گڑھان۔ یہ تہ چھ اکھ سبب زہ معاشرس منز زاء

مہلک کیمیاہن ہند نشہ تہ بے راہ روی سپز عام۔ افسوس زہ بے شمار

گھرن منز چھ لگ بھگ تمام افراد پنے نس پنے نس موبائیل فونس پیٹھ

مشغول آسان۔ پتہ ہے جھکھ نہ لگان زہِ اڈواثر بچہ تہ نوجوان
کپاڑی چھ لورہ پٹھر سورف تاران تہ نشیاتن لار سپدان۔ سیلہ سُرک
پٹھر سلاب چھ گڑھان ادہ چھ مول موج پالیں پیوان۔

(withdrawal symptoms) راون دود

خاص کرتھ اڈواثرن تہ نوجوان منز آوؤ چھنہ زہِ لگ بھگ ۷۷ فیصد
چھنہ موبائلہ ورائے روتھ ہیکن۔ ہرگاہ تمن نشہ موبائل فون اورہ یورڈول یا
بیٹری موکلے یہ یا رچارج موکلیوؤ یا نیٹ ورک گوخراب ، تیلہ چھ تمن اندر
مندرجہ ذیل علامتہ ظاہر گڑھان :-

- اضطراب تہ بے چینی
- شہہ کھانس والنس منز وقت
- تھرہ تھر تہ عارقہ سران
- جیرہ یوان تہ شرارتھ کھسان
- ذہنی طور چھ روؤمت ہیو تہ پریشان حال روزان۔
- دل چھس راوان ، بلاوجہ خوف تہ بے خوابی نال ولان۔
- چھیکرس چھ یٹھ شخہ خوف و ہراسک تہ ذہنی افسردگی ہند شکار سپدان۔
- وقتہ بروٹھے چھس عقلی زوال یعنی Dementia کلہ کڈان۔
- موخسر نوموفوبیا چھ جسمانی ، نفسیاتی تہ سماجی صحتس تہ نشو
- مَخَاطَرہ اکھ بوڑ ہارہ خطرہ۔

نما خاطرہ اکھو ڈبارہ خطرہ -

تداوی موکھ چھ حکومتس ، معاشرس منز روزن والین ، برسر اقتدار
 شخصیتن ، اُستادن ، مختلف فکر کین طبقن تہ مذہبی رہنماہن ، گورن ،
 امان تہ خطیبین ، لکھاریں ، ذرائع ابلاغس سپر وائٹھ تھون والین ، ڈاکٹرن
 تہ قانون نافذ کرن والین۔ غرض تمام ذی شعور شہری ین امہ موکھ اقدام تلیز -
 ملہ مشہ اشتراکہ سپر اتھ پیٹھ معقول قدغن لگاؤنی تہ ضروری قانون و اصول بارس
 اتز یتھ زن موبائل فون کم کھوتہ کم تہ جائز پائٹھی استعمال کرنہ یہہ - گھرن
 اندر گڑھ نظم و ضبط قائم سپدن یتھ منز کم کھوتہ کم وکھ گڑھ موبائیل فونس یا
 انٹرنیٹس خاطرہ مشخص تھونہ یں۔ ضروری کامہ وزہ ، پڑھایہ وزہ تہ شونکینہ
 بروٹھ گڑھ موبائیل فون بند کرنہ یں تاکہ بہتر نتائج گروھن برآمد تہ ذہنس میلہ
 ضروری آرام۔

مستانہ بیگنہ شخصیت

تمن مردن تہ زنانن اندر چھ خاص اکھ بے گنڈ شخصیتھ پادہ گڑھان یم نشہ کھایہ اندر ہیتر آسن۔ یہنژ دُر چھے دُورے ننان۔

یژ کالک نشہ کرون شخو چھ عموماً گھرہ کین باؤن نشہ دور روزان۔
 • صبحاے ژیر تام شو نگتھے روزان۔ • کالچنس ژیری اژان گھرہ۔ سیودوے پنہ نس
 کمرس منز اژتھ براندر کئی بندتھوان۔ • بھتہ کھینس بیہ مال لاگان۔ • کتھ کتھ
 پیٹھ چھس شر اژتھ کھسان۔ سیدہ بھتہ نہ کانسہ سہتر کتھ کران تہ نہ نظر ملّا و تھ ہیکان۔
 • سکول، کالج یا گنہ تہ کامہ پیٹھ اکثر ویشتر غار حاضر روزان، • بدلے کم تام دوس
 آسان بناؤر مژ یم نہ اُمی سندس معیارس یا کامہ کارس سہتر کانہہ مطابقت تھوان چھ
 بیترہ۔ • پریتھ وزہ آسان دولابن منز پیرہ گوشت، اما انوکر، چیموکر، پونسہ کتہ انو،
 گس چیز اہ چھ وُنی کٹن لایکھ، ووزم گمس ہیمو۔ • تھ زن منشیات حاصل ہیکو
 گر تھ۔ • کتھ جاییہ گمس سہتر بیترہ۔ • تھ ہیو شخو چھ آسانی سان کُنہ تہ جُرمس
 منز ملوٹ ہیکان گڑھتھ۔ • تھ ہیو شخو چھ اپز ونہ نس منز ماہر، نشہ خاطرہ ہیکہ یہ فراؤ

تہ گرتھ، ژور گرتھ، ووزم تلٹھ، ہنکس لون بیتھ، قیمتی چیز مجہ مولہ کنتھ، ڈاکہ تراؤتھ، قتل گرتھ یا آخر کار خودکشی گرتھ۔ اڈ سُنڈ غارتھ چھ آسان نہ آسنس برابر۔ نیشہ کرن ولس آسرتن لاجہ بینہ ہند یزتھ دوس لگتھ ادہ اُمس کیاہ۔ • کانہہ تہ ضروری یا غار مومولی کام آسرتن یہ چھنہ تچ ہرہ ژھٹھ ہیوان۔

موموخر یہ زہ نیشہ کرن دول چھ زندگی ہنز تمام خوشی، دولتھ، شہرتھ، یزتھ تہ آخرتھ نیشہ چھ چھہ دیوان۔ حاصل چھس نہ کہینز تہ یوان ماسو اے کُشون تانی ژہین ہنز ناپایدار تھ۔ تہ بس۔ (چونکہ نیشہ بازن چھ غار شعوری طور پانس اندر منفی تبدیلیہ انہ مژہ آسان، توے پیومیہ اڈ سنزہ بیہ گند شخیصہ مستانہ شخصیتھ ناؤ دیون۔) نیشہ کھائی یا دلدل

نیشہ چھ توتھ اکھ دودیس انسان پانس خاطرہ پائے ملو ہیوان چھ۔ یہ چھنہ خبر پے تھوان پیس کالس انسان امہ چھ ہا بتھناکھ کھیہ اندر لاینہ یوان چھ۔ تہ پتہ چھ سکھ مشکل امہ منزہ نیزن، اما پوزنا ممکن چھنہ کینہہ۔ نیشہ نیشہ پان موکلاؤن گویم رازس نیشہ آزاد گردھن، شرط چھ یہ زہ ہمیشہ خاطرہ آزاد پے روزن۔ اتھ دایس چھ پراہ زہ تراونہ پتہ تہ چھ امیوک خطرہ روزان ہے یہ مایہ پوت مہیر تھ۔ تہ کیا زہ انچ پوت کل چھ آسان غار شعوری طور دماغس اندر ژھپھ دتھ روژتھ۔ اکہ دودہ گو میہ کٹن زہ گس تانی مست نفرہ اوس پیس شودس ونان، بادشاہو۔ یہ کوسمہ مشکل کا ماہ چھ چرس تراؤن ! میہ چھ ونیوس تام ساسہ لہ تروومت دی توس گام۔ پزر چھینی زہ اڈ شخون چھنہ نیشہ کرن تروومتوی زانہہ.....



نشہ کرن وزہ چھ بے شک یہ اکھ گوناہ، اکھ جرم، اکھ فعل بد۔ اما پوز،
 اتھوی اکھ تھو اتھ دللس منزلاینہ یوان چھ یہ چھ اکھ دود بنان۔ تہ کیا زہ کھون وٹہ
 کھوڈ کھنٹھ تہ چھنہ یہ امہ دللہ منزہ نیرتھ ہیگان۔ تہ امہ داد یوک تدورک
 کرن چھ ضروری بنان نہ کہ اتھس مریضس طعنہ وئی یار یماٹھ کرن۔ یہ دود چھنہ
 لایلاج بلکہ کھورہ اچھ کام، بشرطیکہ اُس تھو نہ اُس بنیس نشہ یہ دود ژورہ تہ
 مریضس سیت تھاو و ہمدردی۔

نشہ باز کس ونو؟

سہ شخڑئیس گنہ تہ کیمیائی اجزا اہس کا ژہ تل یہ تہ نیمہ سیت اُمی سنزہ زندگی
 ہند کہیا پہلوا اثر انداز گھن، تمس ونو نشہ باز۔ منفی اثرات چھ اُمی سنزہ ذاتی
 زندگی، ازدواجی زندگی، کامہ کاجس، اقتصادس، یرتس، سماجس اندر تھنس
 بہنس پیٹھ، غرض پریتھ گنہ پہلوس پیٹھ پیوان۔ افسوس زہ تہ سوروی زائتھ تہ
 چھ یٹھ شخڑنشس النہ تہ ولہ یوان۔ گوڈہ گوڈہ چھ باسان زہ کیمیایا ادویاتن ہند
 ناجائز استعمال چھ لڑت یا مزہ دوان، مگر دودہ گڑھتھ چھ نہ سون جسم تہ نہ سون
 ذہن امہ ور اے ہیگان روتھ۔ جسمک پریتھ کانہہ نظام چھ اتھ پیٹھ تیوتاہ
 منحصر سپدان زہ ہر گاہ امہ کیمیا نشہ اتھ پتھ رٹو یا اچھ مقدار ہنا کم کرو تیلہ چھ کم
 کم وتل بجہ دو تلان یمن برداشت کرن نشہ بازس خاطرہ سیٹھاہ مشکل چھ
 گڑھان۔

راون دادہ چین یمن علامن چھ مجموعی طور توو یعنی Withdrawal Symptoms ونان۔ مختلف قسمہ کین منشیاتن چھ مختلف مضر اثرات تہ تہ آہ چھ بیون بیون منشیاتن ترک کرنہ سہتر بیون بیون راون دادر ووتلان یمن ہنز وضاحت بروہہ کن کرو۔ بھر پور نشہ بیمار کیہ پڈاوو منز گردان۔ مثلاً

۱۔ وپن بانہ تہ گزنس، یعنی-Tolerance۔ گوڈہ گوڈہ چھ دواہ برداشت کرنچ توڑھ ہران۔ تہوے یوت نہ بلکہ اُمس چھنہ گزنس گڑھان، تہ زن گویہ زہ نشہ بازس چھ دودہ کھوتہ دودہ نشہ آورکیماہن ہنز مقدار پڈاؤنی پیوان یٹھ زن تس تہوے لڑتھ میلہ پڑھ گوڈہ گوڈہ میلان اُسس۔ تکر سوند وپن بانہ چھ بڑان تہ نتیجہ چھ یہ نیران زہ ہرگاہ چرس چہ اکے چلمہ سیٹو اُسس دہلوتارکھ اُسر یوان بوزنہ، دُنی چھنہ اُمس زور پانزہ چلمہ چینہ سہتر کچہ کچہ تہ گڑھان۔ یہ چھہ خطر چ گھٹی، تکیا زہ یہ گڑھان زہ شخص مذکور ہیوتن دللس منز پھسن۔

۲۔ اُچھن کچہ بھیر یعنی بلیک آوٹ۔ شرابک نشہ کرؤن شخص چھ وٹھان بہان، کھووان پیوان، حتا کہ باصلاحیت کام تہ کران، مگر اُمس چھنہ امیک حیس ہوش یا یادداشت روزان۔ سہ چھ یہ دُنی زہ تہ روومت آسان۔ نتیجہ چھ یہ نیران زہ اُمس چھ حادثاتھ گڑھ نکو امکان بڈان۔ سہ چھ یہ دُنی زہ تہ روبرٹ ہیور بودہ روزان۔

۳۔ بخت کل تہ چسک۔ Saliency and Cravings ہرگاہ نشہ بازس نشہ کرنک وکھ چھنہ، توپتہ تہ چھ تس نشہ کل روزان۔ ذہن چھس آور

روزانہ بی سوئچ سوئچ زہ کتہ انو، کتہ گئی انو، کر انو، کوٹ گدھو چینی، دیار گمس
ہیمو بیترہ۔ سٹھ شخہ چھ، ہم کامہ اوک طرف تر اوٹھ سوچان آسان۔

• (وائے! دوہ گوڑھ وک وک لوٹن سٹھ زن بہ ژورہ ژھپہ پنی ٹیٹھ پھڑاؤہ
ہا۔)۔

• (تپاکر یمن پڑھین، نیرن ناؤ وک وک سٹھ زن بہ کھتکہ وراے داما
چیمہ ہا.....)

• وائے!! گڑھ نا شریں ہنز موج مالیون۔ دیو المارہ اندر ژورہ تھاو
مڑ بوتل کڈنس واریہ ہم!!!) بیترہ

کاندرس پڑھیو کھ، کاہ تہ کاہ کڑگیہ؟ جواب دیوت کھ، ژتوہ ژوچہ۔
تہ کیا زہ تس آسہ ژوچے ژوچہ دماغس اندر۔ اتھائے گئی چھ نشہ کرن ولس پر سٹھ
وزہ نشہ جی کل روزان۔

۴۔ احساسِ شرمندگی: ہر گاہ نشہ کرن ولس بروٹھ کنہ نچ کانہہ کتھ تلو
، سہ چھ کتھ ڈالان، یاسو جائے تر اوٹھ ڈالان۔ سہ چھ یہ ڈپ زہ تہ دس منز ژورہ پتھ
آسان۔

۵۔ بے لگام گر Loss of control نشہ کران کران چھ نشہ کرن
وول اکثر ویشتر بے قابو گڑھان۔ مقدارس پیٹھ چھس نہ اختیار روزان تہ نہ چھس
یہ احساس روزان زہ وکھ کیا چھ، جائے کو سہ چھ یا موقع محل کیا چھ۔ منشیاتن بروٹھ
کنہ چھ انسان بے بستہ بے پرسدان۔ اکے داچ نیعت کرنہ باوجود چھ سارے
بوتل یون والان۔۔

۶۔ پُڑ لوگھ وئی نشہ کھیہ اندر لایینہ پتہ چھ شخص مذکور نام سپد تھ احساس شرمندگی منزہینہ یوان۔ نشہ کرن وول چھ پنہ نس عادتس ڈ کھس پن نی منطق تہ لوگھ گران، مثلن 'کیاہ کرہ۔ براندہ گز پینم نہ ٹھیکہ۔ پریتھ دودھ چھم کلہ ورن لاگان۔ توے چھس پخوان۔' بانوداہ! دفتری کام چھم سیٹھاہ سکھ۔ توے چھم دواہن ہند سہارہ پخوان نیون۔

۷۔ ہا! یارو دوستو کورہس مجبور۔ نہ گس تاون زدو چینیہ ہا۔
 بیم وا کھلہ وئی وئی تہ بہانہ بازی باوجود تہ چھم گوند نشہ جاری تہ ساری۔
 ۷۔ تھڑ تھونہ موکھ چھ نشہ کرن وول پانس متعلق بجہ بجہ کتھ تھران، ضرورت کھوتہ زیادہ خرچان، یارن دوستن تھیکنہ موکھ فاسٹ فوڈ کھوان تہ کھیادان تہ آٹووس منزیا ٹیکسی منز یوان گڑھان، بیلہ زن گھرہ چھس نہ کھینز میٹ تہ ولزڈ تہ آسان۔

۸۔ منزہ منزہ چھ ترک منشیات کران مگر عارضی طور، چھرا باقین ہاونہ خاطرہ۔ اتھ مرحلس پیٹھ چھہ اُس ادرہ کھل گھو آسان تہ بسیار مسلہ وولیمتر آسان، مثلاً صحتہ رنگو پتہ، گھریلو مسائل، تجارتی یا دفتری مسائل بترہ۔ پانس تہ اُس بنیس دوکھ دنہ موکھ چھ نشہ باز منشیات ترک کرنک پاتھر چاران۔ گاہے دودھ وادن، گاہے ہفتہ وادن۔ مگر موقعہ محل گزرنس سیتی چھ پیہ نشہ کھیہ منز لایینہ یوان۔۔



نشہ دادِ کر اقسام

وٹھین پوٹھین لفظن منز ہیکو اُس وُنتھ زہ بھر پور نشہ چھ ژورن
صورژن اندر کلہ کڈان۔

ا۔ مسموم حالتھ یعنی Acute Intoxication

ب۔ راون دود یعنی Withdrawal State

پ۔ چسکہ دود یعنی Dependence Syndrome تہ

ت۔ پُر خطر استعمال یعنی Harmful use

ا۔ مسموم حالتھ

یہ چھے نشہ کر پنج سو حالتھ یتھ منز حیس تہ ہوش ڈلان چھ، سوچنس منز چھ
ناکارہ تبدیلی یوان، مزازس تہ ژینہ نس منز چھ کتہ کور فرکھ یوان، وتیرس و تھنس بیہنس

تہ اُکس بیس سپتو میل ملا پس منز چھ غار مومولی تبدیلیہ یوان۔ یہ حالتہ چھے تیلی
 ووتلان ییلہ نشہ کرن وائلس نویر آسہ یا آسین نشہ موادِ چ مقدار زیادے پہن
 استعمال کر مو، یا تمن شخون اندر یمن وپین بانہ کم آسہ، قوتِ مدافعت کمزور آسکھ،
 یو کہ وچن یا کرہنہ مازس دود آسکھ، وائلس کم یا پیری منز، یا تس منز یس بروٹھے
 جسمہ کنو ضعیف آسہ۔ یہ چھے عارضی حالتہ تہ یودوے امہ منزہ انسان دراو تیلہ چھ
 جزوی علامات وارہ وارہ کم سپدان۔ اما پوز گنہ وزہ چھ خطرناک مسائل در پیش یوان۔
 مثلاً درو کن سپتو خون یوان، معدک تیز آب شوشس منز گرہتھ نیومونیا پادہ کران
 تہ شہہ کھسُن وُن روٹہ گرہٹھان، لارنہ یوان یا مکمل پاٹھگر ہوش راوان۔ گنہ وزہ چھ
 اتھ حالہ منز بیمار مڑتھ تہ ہینکان۔

ب۔ راوان دود

یہ حالتہ چھے تیلہ ووتلان ییلہ واریا ہس کالس نشہ کرنہ پتہ نشہ کرن تران
 چھ یا امہ کس مقدارس منز ہنا کی کران چھ۔ اتھ حالہ منز چھ بسیار کھرہ وِنہ علامتہ
 پادہ گرہٹھان یم مختلف منشیا تن منز مختلف نوعی کو آسان چھ (تمن ہنز ذکر کرو اس
 بروٹھ گن)۔ یہ حالتہ تہ چھیہ نہ پوشہ وِنی بلکہ کینو وگھنٹو پیٹھ کینون دوہن تاے چھ
 اندواتان۔ راوان دود چھ عموماً بے خطر آسان مگر گنہ وزہ چھ کینہہ مسائل نمودار
 گرہٹھان یمن ہند بروقت علاج کرن سینٹھاہ ضروری چھ۔ مثلاً یکدم نشہ تراونہ پتہ
 ہیکن لارنہ تھہ انسان ہیکہ ہوشہ ڈلتھ، کوماہس اندر گرہٹھ یا ہیکہ اچانک مڑتھ

- یہوے وجہ چھ زہ نشیہ تراونہ و زہ گروہ نشیہ بازس پیٹھ ماہر ڈاکٹرن تہ باقی طبی عملچ نظر گزر ضرور روزنی۔

پ۔ چسکہ دود یا حالت انحصار

چسکہ دود چھ بسیار علاماتن ہنز سومبرن۔ نشیہ چھ کرن ولس اکھ دود کھہ تھف ڈھنان۔ جسمے یوت نہ بلکہ ذہن تہ نفسیات پیٹھ تہ چھ امیوک اثر پیوان۔ چسکہ دود چھ مجموعی طور مندرجہ ذیل علامتھن پیٹھ مشتمل۔ تریہ یا تریہو کھوتہ زیادہ علامتھن ہند موجود آسن چھ لازم چسکہ دود تشخیص کرنہ موکھ۔

۱۔ طلب یا نیٹھ، یوسہ انسانس مجبور چھ کران نشیہ کرنہ موکھ۔

۲۔ جسمس تہ نفسیات پیٹھ راون دادک اثرات نمودار گروہی۔

۳۔ وپن بانہ بدن تہ گزنس گروہی۔

۴۔ نشیہ کرنس کرانلس منسلک بیشاروتیرن تہ ورتاون پیٹھ اختیاراؤن۔

۵۔ باقی کامہ، کارکصب، مشغلہ تہ سماجی لوازمات اوک طرف تراؤتھ اٹھو نشس پان پشراؤن۔

۶۔ یہ زائتھ ماہر زہ جسمک مختلف اعضا تہ نظام چھ اے نشیہ پتہ ناکارہ سپدہتر، توتہ اٹھو پتہ پتہ لارن۔

مرکزی دود چھ نیٹھ۔ یہاے نیٹھ یعنی طلب چھ اٹھس شخصس پیہ کینہ کرنہ نشیہ پتھ تھوان تہ اُمس چھ رات دود چھرا نیچہ موت کل روزان۔

باضے چھپے یہ ٹیٹھ تیراہ زیادہ آسان زہ نشہ باز چھ ساری پرمانہ تراؤتھ ، بے بس
گڑھان تہ نشہ کران ۔ اکہ لہ تراونہ پتہ ہر گاہ نشہ باز کینہہ کال گڑھتھ بیہ بیہ
کرن ، تس چھپے یہ ٹیٹھ وک وک کاژہ تل رٹان ، تمس مقابلہ یکر گوڈہ نچہ لہ
کیماہس نون آسہ وچھمٹ ۔

ت۔ پُر خطر نشہ بازی

پُر خطر استعمال گونشہ کرپچ سو حالٹھ تھ منزاکھ شخڑ نشہ کرنہ وراپے چھنہ ہیکان
رؤز تھ یہ زانٹھ مانتھ زہ تس چھ اے نشہ سپتر اندر دوتہ دوتہ گوٹ تہ رنگہ رنگہ
پرہ وئی ناوگمہ ۔ مثلاً سما جس منزلت ہنز بے عزتی ، گرد گرپچ بر باد دی ، صحیحہ رنگو
تبائی ، آنتھ رڑھر حوادث ، کامہ کارس منزتہ ازدوا جی زندگی منزناکامی بیتہ ۔

منشیات ہندو سرسری اعداد و شمار

لوکھ چھنہ سوکھ بہان۔ ساسہ بدیو وریو پیٹھ ووت انس انس پٹن۔ مزازہ،
 بیس تہ ہوش، جذبات یا حواس بدلاونہ خاطرہ کم کم بہانہ ژہاران۔ اے بہانہ
 دژن ون تہ واران ژہانڈ۔ وزہ وزہ دژن نو بن نو بن کیماہن زخم تہ نشہ او بارس
 ۔ نشہ چھ وڈی ویاکھو پاٹھو ساری عالس منز مہملیومت۔ تہ کشیر چھینہ پتھ۔ پیتہ تہ
 ہیوٹن یہ شہر وگام مہملن۔ ۱۹۸۸ء پیٹھ روڈ کشیر ہندو حالات وگرگوں۔ نامساید
 حال تو گری لوکھ بسیار دہنی تہ نفسیاتی امراض منز مبتلا۔ منشیات ہند بے دریغ استعمال تہ
 چھ یمن دادین منز شامل۔ بے شمار لوکھ سپدی نشس لاری خاص کرسائی نو جوان
 پوک۔ اتھ چھ بسیار کارن۔ سانہ کشیرہ منز ڈبارہ کارن چھ منشیات ہنز فراوانی تہ
 اکس بیس نشہ رنگ رٹن۔ باقی وجوہات منز چھ دہنی دباؤ، دہنی کچاؤ یا تمہ دہنی تہ
 نفسیاتی دولہ ہر شہ تہ تناؤ بیمہ بے روزگاری، دیکھا دیکھی، گھر کہ دباؤ، ناکامی،
 لاحاصل اہداف، جسمانی تہ جنسی استحصال، ناداری، کنیز تہ بوریت بیتہ سپتو
 ووتلان چھ۔ مطالعہ کرتھ نیو وزہ ۱۹ پیٹھ ۳۰ وری وائسہ ہندو چھ زیادے پہن نشہ

کھپہ منز لاینہ یوان۔ سینٹھ عام نشیہ چھ تموکھ۔ یس تمام نشیہ بازن اندر لگ بھگ
 ژنمتھ ۹۴ فیصد استعمال کران چھ۔ ایم تہ امکو حاصل شدہ اجزاء چھ لگ بھگ ۶۶
 فیصد کران۔ چرس، گانجاہ، ہشیش تہ یمن ہندو باقی اجزاء ۶۳ فیصد۔ خواب آور،
 سکون بخش تہ تناؤ کش ادویات یم عموماً نوخن پٹھ لیکھنہ یوان چھ ۴۵ فیصد۔ شراب ۳۲
 فیصد۔ یوے دار کیمیائی مواد ۱۱ فیصد۔ کوکین ۷ فیصد۔ اکہ کھوتہ زیادہ یعنی بسیار
 باز ۹۲ فیصد۔ یوے دار کیمیائیں ہندو ناجائز استعلاج پنج چھہ زیاستر لوکٹین (۱۲ تا
 ۱۸ وری وائسہ ہندین) شرسین اندر عام۔ یہ تہ چھ آمت وچھنہ زہ نشیہ کرنگ و باہ
 چھ اڈا وائر وائسہ علاوہ وری صنف نازکس تہ پنن شکار بناؤ تھ گومت۔ المیہ چھ یہ زہ
 نشیہ سترہ سترہ وری اموات تہ زیادہ گدھنہ۔ وجہ چھ بے قابو مقدار، لارنہ تہ چکرین،
 بے ہوشی، دلک دورہ، آتھ رڑھر حوادث، یو کہ وچہ تہ کرہنہ مازک فیل گدھن تہ کام
 تراوڑی۔ پتم پانڑھ شیشہ وری وائی پتہ ہیوٹن ہیروین تہ انیمکری دیگر کیمیائی اجزاء ہن ہند
 نشیہ سینٹھ تیزی سان پھہلن۔ وینیوس تام یم تہ اعداد و شمار تیار آہ کرہنہ تم چھ ذہنی تحقیق
 کھوتہ سینٹھ کم۔ امہ علاوہ یمہ تہ اعداد و شمار مختلف سرکاری یا غاں سرکاری ادارہ و اسہ
 بروٹھ کنہ تھادو تمین چھنہ پانہ وائی ہشر۔ توے چھس نہ بہ یڑھان کانہہ اعداد و شمار
 تھ کتبہ اندر درج کرن۔ تھ نہ ڈکھس کانہہ سیکہ دلیل آسہ۔ اما پوز۔ تھ کتھ چھنہ
 کانہہ شکھ زہ نشیہ کرن والین تہ کپن والین ہند تعداد چھ پر۔ تھ دودہ تیزی سان
 ہران۔ تہ تھ وپس یم کاڑھل رٹہ ہن چھند تعداد چھ نہ آسنس برابر۔

نشي ويٺس پڙه اسه قبل از وقت روڪ تھام ڪرڻ - تنه چھ نه سہ دوه دور
بيله نشي زلر زان ھندي پاڻھي مھملہ گھرس گھرس - تنه پتہ گوھيہ زال زولانہ
ٻٽھ -

دوستس دنيا ھس منز چھ نشي پر تنھ دور يہ لھچ بدن لوڪن ھند زوتہ زون تباہ و
برباد ڪران - اڙڪل چھ منشيائس متعلق بيون بيون لوڪھ بيون بيون ڪتھ ڪران - وتن پيڻھ
کوچہ گلين منز، اسڪولن تہ ڪالجن منز، انٽرنيٽس پيڻھ، ٽي وي تہ ريڊيو ھس پيڻھ، پبلڪ
بسن منز، وانہ پيڻجين پيڻھ بيترہ - يومنزہ چھ ڪينہہ ڪتھ پڙه آسان تہ ڪينہہ
چھنہ - سيار تاريف تہ بطولہ يم نوجوانن تام واتان چھ چھرا تمن ڪش تہ تذبذب
بڙاونہ خاطرہ ڪيميا ساز ڪيني يا ڪيميا ھن ھند ڪاروبار ڪرن واک واته نادان - منشيائن
ھند ناجايز ڪاروبار ڪرن واک اھو ڪانون ڪين منجن تل لگان چھ ادہ چھ تم امہ ڪتھ
ھند اعتراف ڪران زہ منشيائ ڪينہہ خاطرہ ھيڪن تم ڪم ڪم بطولہ تہ پھند فرينہ ورتاوتھ
تنھ زن سيد سادہ لوڪھ آساني سان والہ واشہ لگن تہ دروگہ مولہ ھن نشي آور ڪيميا
يا دواہ دارو مٽو - مگر اسه پڙه نہ بے وقوف ٻڻن - يي مدنظر تھاتھ جھس بہ يہ ڪتاب
ليڪھان تنھ زن لوڪھ گروھن ھشارہ - ڪاشرہ زباني منز ليڪھنگ مدعا تہ مقصد تہ چھم
يي زہ گھرس منز گوڙھ اکھا بڙه ھيہ پڙن تہ باقم باثر بوزن ڪن دھ، تنھ ڪن تھ
ڪن برونہہ ڪالہ ريڊيو ھس پيڻھ داستان بوزان اُس - ڪياہ پتاه ڪنہ گھرس منز ما آسہ
ڪانہہ نشي باز ٿھيف تھ يس پڻ عادت تراؤن چھ يژھان - اھ ڪن ھيڪو اُس
ساري مستفيد گروھ تھ ڪاشرس ادبس تہ سپد خدمت -

اما - لاکھ کیا زہ سنانہ کران !!!!

بسیار نشہ کرن والین پروڈھو کہ یہوے سوال تہ جواب اُس بیون بیون -
اکثر نو جوان چھ نشہ کرنک کارن اتھ گئی بیان کران

- ۱- اُس چھ اوہ کنز دواہ دارو استعمال کران - تھ زن زندگی اندرا کہ بدلاؤ پیہ -
- ۲- اُس چھ نو س زمانس سپتو پکن یژھان - تھ زن اُس تہ یمو گنہ مجراہ - یعنی یہ دُپی زہ تہ باروالین سپتو تھکھ دینہ خاطرہ -
- ۳- اُس چھ فرار حاصل کرنہ موکھ ، زندگی ہنز بھگم دوڈ تہ بسیار تناو تراؤ تھ ہنا واش کڈنہ موکھ نشہ کران - (یعنی پوشکھ نئے تہ ژو لکھ نہ کیا زہ !)

- ۴- اُس چھ گنیر ، چھو غیر تہ بور زندگی منزہ نیمر نیمرہ موکھ نشہ کران -
- ۵- پنہ نس پانس بڈین سپتو شمار کرنہ خاطرہ - یعنی کھشری پا جامن منز زنگ ژہنان -

- ۶- سرکشی کرنہ خاطرہ - بڈین سپتو مان مان کران یا تمن بدلہ بینہ خاطرہ خاموش بغاوت ثلان تہ نشہ کران -

- ۷- تجربہ کرنہ موکھ اما یہ ہے چھ تہ چھ کیاہ - یہ دُپی زہ تہ زہرس مزہ و چھنہ خاطرہ -

پیہ تہ چھ داریاہ منطق ، واکھلہ تہ لوگتہ یمن نشہ کرن واکر نشہ کرنک وجہ

چھ مانان۔ پنڈر کنی چھ مسالین ہند حل ژھانڈان۔ مگر پز رجھ یہ زہ نشہ کرنہ سہتر گوهن
نہ مسئلہ حل بلکہ نشہ چھ پانہ اکھ بوڈ بارہ مسئلہ۔ دراصل چھ۔ تھ نوجوان پانس اُنڈر
اُنڈر پاڈی کیمو ہندری پاٹھگر گوڑ بناوان تہ چھیکرس چھ پانے اتھ منز بند گوهان۔
زندگی چھیہ بڈہ قیمتی تہ مائر منز۔ نشہ چھ اتھ مولہ والان، ناقص تہ
داغدار بناوان۔ نشہ چھ اُکس عاقلس وحشی درندہ بناوان۔ زندگی چھیہ خودایہ سنز
رحمت۔ یہ رحمت پزہ اسہ تھ سُنڈ امانت ز اُنٹھ رُڑھراوڈی۔ اتھ راُ چھ راوٹھ گرتھ بامعنی
تہ بامقصد بناوڈی۔

واریاہ وری بروٹھم کتھ چھیہ زہ، اکھ نفراوس اخبار پران تہ پران پران گو
سہ ہے بنگلہ نیلہ تھ پین نوے ناو پورمودر متین ہندس فہرستس منز۔ دراصل اوس
تس سُنڈ بوئے فوت سپد مت تہ غلطی سببہ اوس تس سُنڈ ناو لیکھنہ آمت۔ دم سمھا اتھ
اوتس خیال، چھنا صلاح گوشی دموئے وچھو لوکن کیاہ رائے چھنیہ متعلق۔۔۔ تس
ہندس ناوس تلہ کنہ اوس لیکھتھ۔ (ڈائنامیٹ رازہ مؤد۔ موتگ سوداگر گواُ خرکار یمس
ز و دتھ۔)

یہ نفراوس سہ سائیندان یگر ڈائنامیٹ یعنی بارود ایجاد اوس کورمت۔ نیلہ
تھ پانس متعلق لقب (موتگ سوداگر) پور، تھ پرژھ پنہ نس پانس۔ کیاہ مرہ پتہ
یماہ اے ناوہ یاد کرنہ؟ !

اُتی کھیو تھ قسم زہ سہ شوٹھ کرہ وڈی جان جان کامہ۔ تھ زن سہ امہ ناوہ یاد یہ

نہ کرنے۔ تمہ پتہ گرتی اسن پسندی تہ باہمی بھلے چارہ خاطرہ کُام۔ خبر توہ چھا خبر تس
شخص کیاہ اوس ناؤ؟ سہ اوس الفراڈ نوبل، تہ ازکل عظیم نوبل انعامہ ناوہ سیتو یاد
یوان کرنے۔

پتہ گرتی الفراڈ نوبلن پن نہ زندگی ہنز قدر و منزلت بدلأو، تھے گرتی پڑہ نشہ
بازن پن نہ زندگی نوہ سرہ سام پتہ تہ نوہ انمانہ شیر ذی تہ پارتی۔ یہوے چھ وکھ
۔ یہاے چھینہ بیدار گرتی گھٹی۔ زندگی چھینہ فقط اکہ لہ سانہ مٹہ۔ بیا کھ موقعہ میلن چھ
نامکن۔ لہذا پڑہ اسہ اُزری بسم اللہ کرن۔ اُکس شخصہ سُنڈ ذہن چھ اکہ باغی پاتھی۔
پتہ گرتی بیول و ووس تھیں رنگہ رنگہ پوش کھس نس۔ اما پوز، ہر گاہ نہ کہینہ تہ و ووس
، تیلہ تہ کھسہ ، مگر پڑ گھاسہ۔ یہ چھ قانون قدرت۔ اکہ پڑ عظم، پڑ مقصد تہ پڑ عمل
زندگی دیہ اسہ سینٹھا زیادہ خوشی۔ نہ پیہ اسہ دواہ پھلہ نے ہنز ضرورت تہ نہ پیہ
نشہ کرتوے حاجتہ۔

یہ چھس پیہ اکہ لہ۔ تھہ کتھ پٹھ زور یر شاہان دیون زہ نشہ کرن واکر گرت
غلطی مگر کیلہ سہ اتھ نشہ کھپہ منز لایہ آؤ، تمہ پتہ چھ سہ محتاج تہ اکھ مریض بنان۔
تھمس علاج معالجہ کرن تہ کرناؤن چھ سون فرض بنان۔ اسہ پڑہ منشیاتن ہندہ ناوہ
وای تباہی ورتو۔ اما پوز نشہ کرن واکر س نہ کینہہ تکیا زہ سہ چھ بیمار۔

طبی نوکتہ نظر کرن نشہ کرتو وجوہات

کاہنہ تہ نشہ اُکرتن، تھہ چھ بُیادی کینہہ کارن یا اسباب۔ بیم کارن

ہیکو کھاسی ترین ڈیفرین اندر باگر تھ۔ مثلاً ڈیفری۔ حیاتیاتی اسباب۔ مثلن

۱۔ وراثتھ۔ یہ چھ آمت وچھ نہ زہ لیس مول موج، نالی بڈر ب یا پیہ کانہہ

نزدیکی رشتہ دارن شہ کران آسہ ہن تس چھ آسانی سان ہیکان ژاپہا اژتھ۔

۲۔ لیس نفسیاتی تکلیف یا بے گند شخصیت لہ لور آسن تس چھ نشہ کرنگ امکان

زیادے پہن روزان۔ مثلاً بعد از صدمات دود PTSD، برسامات

یا ہڈیانی کیفیت (Schizophrenia)، اضطرابی کیفیت (

Anxiety Disorder)، تمدن کُش بیگند شخصیت (Anti

social personality disorder)، ڈانواڈول بیگند شخصیت

(Border line personality disorder) تہ باقی ہش مش

شخصیات (Impulsive Personalities)

۳۔ یمس لہ لور جسمانی دود دگ آسہ تمس تہ چھ نشہ ژاپہ ہیکان اژتھ مثلاً

مختلف درد کشا دواہن ہند استعمال کرک کرک۔

۴۔ نوخن پیٹھ تجویز کرک متین دواہن ہند بے جاتہ بلا روک تھام استعمال تہ

چھ اُخر کار نشہ دود بنان۔

۵۔ راون دود یا دواہن پیٹھ انحصار کر علامات چھ نشہ کرنس پیٹھ مجبور کران۔

۶۔ دماغس تہ دماغہ چین نأرن اندر کیمیا ہن ہند رد و بدل تہ ہیکہ نشہ

ووتلا و تھ۔ مثلاً، ڈوپامین، اڈرنالین، نارادری نلین۔

ڈیفر ب۔ نفسیاتی وجوہات۔ اتھ اندر چھ نوم عناصر شامل :-

۱۔ یس منشیاتن متعلق تذبذب تہ تجسس وزہ سہ چھ وکڑ وکڑ اتھ زلڑ
زأج منزینہ بہ ان۔

۲۔ سماجی بندش خلاف سرکشی یا بغاوت کر نہ موکھ چھ کینہہ لؤکھ نشہ کران۔

۳۔ یو لوکپارس منز مزہ آسہ وچھمٹ تس چھ بڈتھ تہ چھک دود آسانی
سان تھف ہیکان ژھنٹھ۔

۴۔ ڈانواڈول بے گند شخصیت، تمدن کش شخصیت تہ ہش مش جذباتن ہند
مالک چھ سوچنہ سمجھنہ ورأے پرینتھ گنہ دولابس رنگ ژھنان۔ تہ
نشہ تہ گوتمو منزہ اکھ۔

۵۔ کینہہ لؤکھ چھ پنہ نین جذباتن، احسان یا حواسِ خمسہ ہن منز تبدیلی
انہ خاطرہ نشہ کران۔

۶۔ احساسِ کمتری، عزتِ نفسی اندر کمی یا خوف یس شخص پریشان آسہ کران
سہ چھ پن سہارہ نشس اندر ژھانڈان۔

۷۔ پنہ پانچ خود مختاری ثابت کرنہ خاطرہ چھ کینہہ اڈواژرنو جوان نشہ
کرنگ تجربہ کران۔

۸۔ زندگی ہند بے شمار تاؤریا دولہ ہرش ہتر و ہتر اونچ توڑھ یس کم آسہ سہ
تہ چھ وکڑ وکڑ نشس لور سپدان۔

۹۔ شُرّی پانس منزلیں کانہہ صدمہ (جسمانی، نفسیاتی، یا جنسی) ووتمت
آسہ یا آسینس ماؤی نوقصان ووتمت، تس تہ چھہ نشہ کرنسہ منز سکون
میلان۔

۱۰۔ بوریت کم کرنہ موکھ یا زندہ زو جدوجہد کرتھ تھ کاوٹ دوز کرنہ موکھ
چھہ کینہہ نشہ کرنگ بہانہ بناوان۔

۱۱۔ کینہہ چھہ مادی زندگی ہنزہ دولہ ہرش تہ ذہنی تناؤ نشہ فرار نہ موکھ نشہ کران۔

۱۲۔ عام رسمی اہدافن اندر غار دلچسپی ہاونہ موکھ چھہ کینہہ اچھہ دٹان تہ نشہ کران۔

۱۳۔ نامساید حالات، ذہنی تناؤ تہ ذاتی فرسٹریشن آسنہ کنہ تہ چھہ انسان
منشیاتن ہند سہارہ نوان۔

ڈیفرپ - معاشرہ، ماحول تہ اعتقاد

۱۔ یارن دوستن ہند اثر تہ زور زبردستی - یہ عنصر چھہ سانسیتھ معاشرس
اندر حاوی تہ غالب گوتم۔

۲۔ ماڈلنگ - یعنی سماجس اندراہم تہ بااثر شخصون یا کردارن ہند نقل کرن۔ مثلاً
فلمی اشاریاں وی اداکارن، موسیقارن یا نامور کھلاڈین بیتھہ نقل
کرتھ تی کرن یہ تم کران آسن، خاصکر تھند پلو پوشاک، اسٹائل تہ
سگریٹ یا شراب چہ بچ اداکاری۔

۳۔ شراب تہ باقی نشہ آور کیمیاہن ہنز فراوانی۔ بد قسمتی کنہ چھہ پیتھ سوروے
کینہہ دستیاب یہ اکھ نشہ بازیو دھان چھہ، قانون آسنہ باوجود تہ - منشیاتن

ہنر اسمگلنگ، درآمدات، تجارت، خرید و فروخت چھ عام۔ منشیات ہندو
اڈہ تہ اتھ ستر و ابطہ گرینڈی تہ بار سوخ افراد، دلال تہ دلالن ہندو دلال
چھ ورپہ واد و پٹھ شد و مدہ سان موجود۔

۴۔ منشیات تہ منشیات ہندس ناجائز کاروبار خلاف قانون چھ ڈیلر۔ توے
چھیہ نشہ کرن والین حوصلہ افزائی میلان۔

۵۔ گھریلو تنازعات تہ جارحیت تہ ہیکن نشس ووتلا و تھ۔

۸۔ دین دھرمکو اصول تہ تمدن۔ کینون دھرم منر چھیہ شراب، چرس، بیترہ
چنچ کھلہ چھوٹ تہ کینون منر چھیم حرام ماننہ یوان

۹۔ گھریلو یا اجتماعی سوئرس پیٹھ چھ کینون حوصلہ شکنی سپدان تہ تمن چھ
لو تہ کھوتہ لوت فرار نشے باسان۔۔

۱۰۔ باڈن منر آسنہ باوجود تہ چھ کینہہ دوریو ژینان تہ وجہ چھ بنان نشہ

کرنگ۔ مثلاً ایم مول موج پن نے کامہ منر راتھ دودہ مشغول روزن تہ بچن
منرن کے پہن دلچسپی، جہند پن بچن چھ نشہ کرنگ خطرہ زاگہ روزان۔

سانہ دُرخی معیارن تھادو اُس نہ ہو رک تہ نہ یور کر۔ یورپس تہ امریکہ
ہس نقل کر کر آئیہ اُس لٹھ ونہ۔ جہند فیشن، جہند رہن سہن، نشس ہیو

جہند بدعادات، مول موج الگ تھلگ تر اوتھ لو کٹین ٹبرن منزلسن بسن
بیترہ۔ بوس ٹبرن اندر روزنس اُس بے شمار فائدہ۔ شریسن ہند چرڈ گش
وچھتھ اوس بزرگن آئے ہران تہ تے اُس لو کٹین پیٹھ نظر گذر تھوان اما کھو

کھا کینہہ چوکھا کینہہ، کنہ بد عادتس کن ماچھ پیتر، اماثریر کیا زہ گوکھ، اما
مزا زہ کیا زہ چھکھ اور نہ یورک، خبر نماز پد کھ، خبر مدریچ کأم کر کھ
پیتر۔ ہر گاہ مول موج مشغول روزہ ہن، نازی بڈی بب یا باقے زٹھو آس
بچن پیٹھ نظر گذر تھوان۔ مگر ژھوٹین ٹبرن اندر ییلہ مول موج مشغول
روزن بچن تہ اڈواژ نو جوان پیٹھ کس تھاوہ نظر! میانس مشاہدس منز آویہ
زہ منشیات ہند ناجایز کاروبار کرن واکر چھ زانتھ ماہتھ اتھ نی ٹبرن
زاگہ روزان۔ تھے بچہ چھ واکر واکر والہ واشہ لگان بیم گزرنی آسن تہ یمن
نشہ پونسہ و پھو رآسہ۔

۱۱۔ جانب منشیات سما جی ییلہ گی تہ آزاد دی۔ مثلاً یورپی طرز زندگی کن غلط
رُحان۔

۱۲۔ شہری ہا و باو تہ شہری زندگی ہند بے لگام پھہلاؤ۔ اتھ پھہلاؤس ستر پیتر نش
تہ پکھ و ہراونہ۔

۱۳۔ لیس و فور دیار آسان چھ سہ چھ منشیات اندر زیادے پہن پینہ یوان۔
(اتھ دپان 'چھم تہ کرس کیاہ !!!')۔ آسن والہ نے چھ منشیات ہند
خرید و فروخت کرن واکر زاگہ روزان۔ گوڈہ گوڈہ چھ کارندہ یا دلال
موصوم اڈواژ نو جوانس یارز لاگتھ تہ مفت نشہ کر باؤتھ ناوہ واناں
۔ ییلہ سہ پورہ پاٹھو نشہ کھائیہ منز پینہ چھ یوان ادہ چھس دو یو دو یو اتھو
لوان۔

۱۴۔ معاشرے اندر چھ، ہیڈرن ہندی پائٹھرو دواہ فروش تہ لوکڑ موکڑ کمپونڈر
مہہلتھ۔ کم کاسہ چھ تم یمن باضابطہ اجازت نامہ چھ یا جائز سند
چھکھ۔ تمن تراؤتھ چھ بسیار خود ساختہ دواہ فروش تم یمن نوخو ورائے یا
بے وایہ دردگشا دواہ، خواب آور ادویات یا عادت ساز ژاسہ دواہ
تمہ آہ دوان چھ زنہ کرہ مٹھ۔ یمن ادویاتن ہنز ژاپھ اثر فی چھ سکھ کڈر
نشہ بنان۔

پیہ تہ چھ بسیار کارن نشہ کرئو یکو یم نسل، دین دھرم، جغرافیائی تقسیم کاری
تہ طرز زندگی سپتو واٹھ چھ تھوان۔ پوز، انسانی معیارن ہیوت پتھ ژلن تہ
نشہ کرن تہ کراؤن چھ امہ پزرج واضع دلیل۔



انسانی معیار

انسانی معیار کتھ ونو تہ معیار ک میو تول کتھ گز کرو۔ اتھ ہیمو موخصر
 پاٹھر سام۔ محل پاٹھر با گرو اُس معیار ژورن پہلوون اندر ا۔ جسمانی معیار
 ۲۔ ذہنی معیار ۳۔ جذباتن ہند معیار تہ ۴۔ روحانی معیار
 جسمانی معیار

جسم روزہ تیلی جان ییلہ اُس شوژ، مقوی تہ متوازن غذا کھیو، مشقت تہ
 ورزش کرو، ٹھیک پاٹھر بندر تہ آرام کرو، صاف صفائی ہند خیال تھو تہ
 یسہ تہ عملا کرنی آسہ تھو مقررہ دکھ گند تھ۔ اتھ گز چھ جسمک پیکر مضبوط تہ
 شوہ وُن روزان، مرچہ بل چھ بڈان، تمام نظام تہ اعھ پچہ رتہ انمانہ کام
 کران، دودگ چھ دُور ہیوان تہ وائس چھ ہران۔ یہ سوروی اوس پتھ کالہ تہ
 بڈس ٹبرس منز ممکن۔ اما پوزاز چھ اتھ برعکس۔ بزرگ پانس پانس، مول موج مادی
 رسہ کشی منز مشغول تہ بد قسمتی کنی سائی ٹوپو دو پرن ہندین اتھن تل لگوئو۔
 کوچنگ مرکز، ریسٹوران، تہ قہوہ خان اندر دودہ گزاران، فاسٹ فوڈ تہ
 مشروباتو سیٹو یڈ بھران، موبائیل فون تہ انٹرنیٹس وچھو وچھو راڈ گزاران، جم

تہ باقی مصنوعی طور پر یقوسیتو مڑھ بل بڑا اونچ کوشش کران تہ پنہ کئی جسمانی
 معیار اسٹیروئیڈ ، ہارمون تہ مصنوعی پروٹین استعمال گری گری بڑا اونچی
 یڑھان۔ اماپوڈ اتھ معیارس چھنہ زیادہ کالس پایہ داری آسان۔ بلکہ چھہ یتھ
 بچہ نشہ بازن تہ منشیات ہند تجارت کرن والین ہمنزن وو کھہ نظر ن تل روزان۔
 دہنی معیار

گوکہ ذہانت بڑا اونچو وصلہ چھ ازکل بے شمار مثلاً Google۔ مگریہ سوڑوے
 چھ بقول تہ ریشہ پران پران پرگیہ خالی کھرژکی کتابہ بورے پتھ
 تہ کیا زہ یہ ذہانت نہ چھ صحیح پاٹھکورتا ونہ یوان تہ نہ عملا ونہ یوان۔ نہ چھ روزگا
 رہے تہ نہ روڈکارخان خاطرہ خریدارے۔ پڑی متین کلہ دگہ نس روڈکار پڑھ۔
 ذہانتک میو تول چھ کینزن بیادی خا صیون پیٹھ منحصر، مثلن سوچن سمجھن، مسئلہ
 سلجھاؤنی، رت یا غلط فاصلہ پنچ نہج، مشورہ دیون، اندازہ کرن، زون تہ
 توجہ تھون، کتھ ہند تلہ تراو، تحقیق و ایجاد کرنک مادہ، یادادوڑ، مشراؤن،
 ژالین، ژارن، گنژن بیترہ۔ ذہانتک دارومدار چھ واریا ہس حدس تام گھرہ
 کس ماحولس پیٹھ۔ لہذا ہرگاہ گھریوک ماحولے خراب آسہ تیلہ چھ بچہ سوند سوچن
 سمجھن متاثر گروہان تہ سہ چھ وٹفن یا زانتھ ماتھ غلط وتہ کن قدم تھان۔

جذباتن ہند معیار

پیار محبت، نفرت، شرارت، خوشی، افسردگی، ہمدردی، خلوص، بے پروائی،
 مند چھ، حیا، بیترہ چھ آتھ رڑھ سانی جذبات یم وقتن فوقتن انسانس اکارہ

بکارہ چھ یوان۔ سماجی ورتاوس، تھنس بہنس، باہمی رشتس، دوستانس تہ باقی
 رواداری ڈکھس چھ ایسے جذبات آسان۔ جذباتن ہندو معیارک میو تول چھ
 کینہ وکتھو سیکر بدہ یوان کڈنہ۔ مثلاً شخص مذکورن کپتیاہ دوس یادشمن چھ بنائے مٹر،
 کپتیاہن رشتن چھن فیش دیبت مت تہ مختلف رشتن کواہ آبیاری چھن گرہو
 بیترہ۔ معیار چھ میو کتھو سیکر تہ ننان زہ کیاہ مناسب جذباتن ہند اظہار چھانما سب
 وقس پیٹھ یوان کرنہ، جذباتن پیٹھ کوتاہو بوچھ، جذبات چھا معقول کنہ حدہ
 ڈلھ، مثبت چھا کنہ منفی بیترہ۔ بچہ ہندو نشودونما تہ وقہ بو خاطرہ چھ
 جذباتن ہند عمل دخل سیٹھاہ ضروری۔ جذباتن زیودنی، بچس سیکر ہم آہنگی تہ تال
 میل تھون، تہندین جذباتن ہند خیال تھون تہ تمکن قدر کرنی، تہندس دوکھس
 سوکھس منز شریک گوہتھ تس حوصلہ دیون، تس پیٹھ نہ بلا جواز زور زبردستی
 کرنی تہ پریتھ وزہ تس ہند وقارک، عزت نفسی تہ خودی ہند پاس تھون چھ تہندہ
 نشودونما خاطرہ سیٹھاہ ضروری۔

بد قسمتی کنز سپز باہمی رشتن درمیان بناوٹی خلیج پادہ۔ پریتھ کانہہ باسان
 حاران تہ پریشان، گنہ کامہ وراے مگر سیٹھاہ آوری، پانس پانس، انٹرنٹس پیٹھ
 سوشل گروپن ہنز برمار۔ تہنہ پیٹھ پنہ نین مصنوعی جذباتن ہند باہمی اظہار کران۔
 اماپوز یس حقیقی سوشل گروپ اسن گوڑھ یعنی گھربار۔ تھ گن چھن دھیانے دوان
 - یہوے چھ بوڈوبہ زہ بے راہ روی تہ نشہ بازی سپز عام۔

روحانی معیار

جسمانی، ذہنی تہ جذباتن ہندہ معیارہ علاوہ چھ انسانس اکھ روحانی پہلو تہ۔ امیوک معیار تھدہ کھوتہ تھود آسنہ سیتی چھ مجموعی طور معاشرس قدر و منزلت بڈان تہ یہوے چھ سانہ سلامتی ہند ضامن۔ اعتقاد، رنگ، نسل تہ جنس اوک طرف تر اوتھ، یہ چھ پر۔ تھ انسانہ سُنْد فرض زہ پانس سیتہ سیتہ تھاوہ باقین ہند تہ خیال۔ آیا تھو کھیا کینہہ، ناگڑ چھکھا کینہہ، روزان رکتہ گڑی چھ، کانہہ مشکل ماچھکھ درپیش بیتہ۔ پتہ فرایض تہ پن نہ ذمہ داریہ خوش اصلوبی سان نہا ونہ۔ اصولن تہ قانون ہنز راچھ راوٹھ کرنی بیتہ۔ یہو مثبت کتھو تہ عملو سیتہ چھ سون روحانی معیار بڈان۔ میلی اُسر باقین ہند خیال تھو ووتلی تھون تم تہ سون خیال۔ اتھ گڑی ہیکو اُسر مجموعی طور معاشرس اصلاح کرتھ تہ منشیاتن نشہ نجاتھ لیتھ۔



ابتدائی علامات

بیم بچہ نشہ آسن کران تمن منز کینہہ ابتدائی علامات چھہ ڈیٹس تھوڑی لائق۔ میٹھ زن والدین تہ اساترہ کرام روزن آگاہ تہ نشہ کھیہ اندر پینہ بروٹھے ہیکن پنجس آھس تھہ ہن کرتھ۔

(پتھ کُن چھہ میہ نشہ باز سزا کھ مخصوص شخصہ بیان کرہو۔ برو نہہ کُن چھہ تمہ علاوہ)

- نشہ کرن دول چھہ لیکھنس پرنس مزدودہ پتہ دودہ پتھ ہیوان تعلیمی قابلیت چھس نہ تھوہ روزان پڑھ اےس۔

- ورتاوس تہ وتیرس منز چھس اچانک تبدیلی ہوان مثلاً بلا اشتعال شرارتھ کھس، سمآجی دؤریر پانہ ناؤن، تمن جان کامین، مشغلن، گندہ باشین یا کھیلن منز دلچسپی راوڑی یمن اندر نہ پتھ کالہ دلہ سان حصہ ہوان اوس۔

- کھین چین کس معاملس منز چھس بدلاو یوان۔ مثلاً وٹس پیٹھ چھہ نہ کھیوان چھوان یا یہ کینوہا کھیوان تہ آسان معمولہ تہ مقدار ڈلٹھ، فاسٹ فوڈ یا ہوکھ پھلین تہ مصنوعی مشروب اتن ہند زیادہ استعمال کران بیتہ۔

- نیشہ کرن وول چھ اکثر مٹھہ چیز پسند کران۔ چاکلیٹ تہ کھنڈہ دار مشروبات چھ ہمیشہ پالنس نیشہ تھوان۔
- اچانک چھ خرچہ خاطرہ پونس ہنز منگ بڈاوان تہ تمہ موکھ ضد کران۔
- پانی پانے مختلف ادویات ہند استعمال ہیوان کرن مثلاً دوا ر چھپاوانہ موکھ اچھن اندر دواہ قطرہ تراوان، بدبو دور کرنہ موکھ اُس اندر کتہ نہ گنہ ڈاچھ دوان، دگ ڈراوانہ خاطرہ دگہ پلن ہند استعمال کران بترہ۔
- نیشہ کرن وائلس چھ رنگ ڈلان، بچھ ہیبت بدلان، جسمک وزن چھوان تہ ماز چھ وارہ وارہ ہر تھ پیوان۔
- گاڈی یا موٹر سائیکل چھ بیہ ولیہ تہ سیٹھاہ تیز رفتاری سان چلاوان - اندازہ چھس ڈلان تہ یاد اوڑ چھس راوان۔
- اکثر چھ غار حاضر روزان، چاہے سہ اسکول اُسرتن، دفتر اُسرتن، ڈاچھ ہال اُسرتن یا گھرہ۔
- اکثر ویشتر چھ پیہ ڈپڑہ تہ ربودہ یعنی روومت ہیو آسان۔
- کتھن گن چھنہ زون تھوان تہ وکڑ وکڑ چھس کامہ نیشہ دھیان ڈلان۔
- نیشہ باز چھ زیاستر خوشبو دار کیمیا یا عطر پالنس چھکان، اُس مشکاوانہ موکھ بادریانہ یا چوگ گم، بترہ ژاپان تہ وزہ وزہ رومالہ دُج بدلاوان۔

- باضے چھ اُمس بوچھ بڈان خاص کر تھ یُس چرسک نشہ کران آسہ۔
- اکثر و بیشتر چھ نشہ باز اُہو ونان ، وُرم ٹلان ، پُنڑی یا گھرہ کین ہند کی قیمتی چیز مَہ مولہ کنٹھ کھیوان ، ژور کران یا کانہہ تہ لوکٹ بوڈ جرم انجام دوان۔
- گنہ وزہ چھ نشہ بازس نشہ کرنہ سپتہ عجیب و غریب تہ بے ڈھنگ ورتاو نمودار گروہان مثلاً سہ چھ بلا وجہ شک کران ، مخلص یارن دوستن دُشمن سمجھان یا اُکس بپیس پیٹھ ناٹھ ہانژھ لاگان ، خود غرض بُتھ پانسے گن بوڈتھوان۔

- نشہ کرن وول چھ نہ اُکس بپیس سپتہ نظر ملاؤ تھ ہیکان ۔ اکثر چھس یہوئے اندیشہ روزان خبر بہ مایمہ رٹنہ ، خبر پولیس ماچھم زاگہ۔.....
- نشہ کرن وول چھ نہ پنہ نس صحتس واتانے ، جسمانی صاف و صفائی ہند چھس نہ خیالے روزان تہ باضے چھ بلا مدعا تہ مقصد پھیرنس تھورنس منزپان آؤرتھوان۔

- نشہ کرن وول چھ اکثر زٹھنیز نو قمیض یا گوڈو یون شلوار لاگان۔ بُتھ زن انجکشن ترسین ہند آکھ پوشیدہ روزن۔
- نشہ کرن وائلس چھ نرین تہ ہرین پٹھ ہونہ ترس ، بلیڈ کھش یا سگریٹ بو سپتہ دتی مٹر دزن داغ آسان ہم سہ پانس پائے دوان چھ۔ تنوع لادہ چھ کینہہ نشہ باز اکثر کھن کھن ناؤتھوان لیکھتھ یا چھن Tatoos بناؤد مٹر آسان۔

• اُچھن ہند منہ پھلو چھس سینٹھاہ نگ آسان۔ نون تہ تیز گاش چھس کھران۔

• کاٹھرقہاوت چھ باضہ پُز نیران۔ دیان شودہ یارز گئیہ مشہور۔ اتھ کُز چھ شور اُلی یارز تہ اپنی یں ہنز یارز تہ پایہ دار آسان۔ چاہے ہتھ میل دور تہ اُکرتن، یکن چھ سیود ننان زہ گس گس چھ تمبے ہیو نشہ کھائیہ منز پیومت۔ نشہ بازن چھ یہ دُپ زہ تہ پُز زبان آسان..... سو گئیہ اشارن ہنز زبان۔

نشہ چھ دود

اتھ دُا دس تشخیص تہ تشکیل دینہ موکھ چھ کینہہ منظم طور طریقہ مشخص آہتر

تھونہ۔ مثلاً

ا۔ مریضہ سُد براہ راست بیان۔

ب۔ تمن اہم شخون ہند بیان یم مریضس سپتر وتھان پھان آسن یا تمن سپتر لسان لسان آسن۔

پ۔ مریضس جسمانی معاینہ تہ ذہنی و نفسیاتی تجزیہ کُرن۔

ت۔ مریضس لیباریٹری جانچ پڑتال کُرن۔

یہ چھس پُترنس فقط لیباریٹری جانچ پڑتالس پُٹھ مختصر تبصرہ یڑھان کُرن، تکیازہ معاینہ کرکے آلہ جات ہر گاہ دسترس آسن تیلہ چھ سانہ خاطرہ صحل بنان کانسہ شخوہ سُد اول وانگن نون کڈن۔ اتھ چھنہ کانہہ شکھ زہ

وہ چھ صحل تہ فوری طریقہ جات سینٹھاہ کم، مگر تا حال یہ کینوہا آیہ تن چھ تھج تھو و زان کاری۔

۱۔ شراب چھ تراؤ در ہتس شہس منزاکہ آلہ ذریعہ مینہ یو ان ہتھ Breath

Analysar ونان چھ۔ یہ چھ نچ نشاندہی تہ وزہ کران ییلہ نشہ کرن واکر حال حالے چومت آہ۔ یہ طریقہ چھ کارآمد ٹریفک حادثاتن منز یا کانہہ واکر داتھ سپد نہ وزہ ییلہ کرن واکر پٹھ شکھ آہ۔

۲۔ واریا ہن کیمیا ہن ہنز جانچ چھیہ خاص سائنسی طریقہ سٹریو ان کرنہ یمن

۱۔ گیس کرومٹوگرافی Gas Chromatography تہ ۲۔ ماس

سپیک ٹروس کوپی Mass Spectroscopy ونان چھ۔

حالانکہ یمن معائن چھ گھنہ وادہ لگان، مگر یمن پٹھ ہیکو سیکہ بھروسہ کرتھ، تہ یم ہیکو کھ خونس علاوہ تھو کہ، پیشاب، شہس، عاقرس تہ انسانہ سندس مس واکر تام کرتھ۔ یم معاینہ ہیکن کم کھوتہ کم مقدار تہ بدہ کڈتھ۔ مگر یم طریقہ کار چھ دروگر تہ نایاب۔

۳۔ پیشاب فوری جانچ۔ یہ طریقہ چھ کینون مٹن اندر نشہ باز ہند نشہ

کرنگ پے ووان۔ یہ چھ پرنتھ جایہ دستیاب، سستہ تہ تیوتاہ صحل زہ

کانہہ تہ ہیکہ یہ ٹیسٹ ورتاوتھ۔ پلاسٹک کارڈ چہ شکلہ منز چھ یہ آلہ

آسان۔ اتھ پیٹھ چھیہ کینہہ گتہ کھٹتھ یمن اندر مریضہ سند پیشاب تریہ

تریہ پھیرد تراونہ چھ یو ان۔ یمن مد مقابلہ چھ جانچ خانہ یمن اکہ اندہ

وزج رکھ چھینہ آسان بطور نارمل پیانہ۔ اُتھر رکھ مطابق چھ نتیجہ اخذ
یہ ان کرنہ۔ اماہ زساری کیمیا چھینہ اتھ پیانس پٹھ سرہ گروہان بلکہ فقط
کینہہ مثلاً

امفٹامین، کوکین، مارہوانا، افیم، فین سائیکلی ڈین، بین زو ڈایزہ بین،
تہ باربی ٹوریت۔

اکثر کیمیا چھ نشہ کرنہ پتہ اکہ پٹھ ژورن دوہن اندر اندر ژنیران۔ مگر
مارہوانا، چرس یا ہشیش نشگ کیمیائی جو (Tetra Hydro
Canabinol) T H C چھ نشہ کرتھ، لگ بھگ ژورہ ہفتہ پتہ
تہ پیشابلس منز لبنہ پوان۔

کرنہ وزہ چھ پیشابلس معاینہ کرتھ نتیجہ، غلط نیران۔ تمہ موکھ چھ کینہہ
عصر ذمہ وار۔۔۔ مثلاً

☆..... غلط منفی نتائج

• کرنہ وزہ چھ زاتھ ماتھ نشہ باز بیہ کانسہ ہند پیشاب دوان یس نہ نشہ
کران آسہ۔

• کرنہ وزہ چھ شاطر نشہ باز معاینہ کرنہ بروٹھے آبہ خارنوان چتھ، یا چھ
تمن دواہن ہند استعمال کران بیم، بسیار آب جسمہ تیر پیشابلس منز
ژہنان چھ تہ پیشابلس ژورادوان۔

• کرنہ وزہ چھ زاتھ ماتھ بیت الخلا ہس منز دکھ ضایہ کران یا پیشابلس سپتر

☆..... غلط مثبت نتائج

- کینہہ ادویات چھ امفی ٹامین Amphetamine نشہ آور کیمیا ہس نسبت مثبت نتیجہ ہاوان ، مثلاً ڈاسہ دواہ سیوڈو افیڈرین ، ٹی سی۔ اے۔ اے۔ TCA ، تہ قیوٹیاپین

لہذا چھ بیس کتھن ہند خیال تھوں ضروری۔ پیشابس معاینہ کرنہ وڑہ چھ
 پیوان مریضہ ہنر رضا مندی پٹڑ، مگر کتھ وڑہ چھ شخوہ ہنر مرضی نامرضی
 بالائے طاق تھوتھ جانچ کرن پیوان۔ مثلاً مندرجہ ذیل حالاتن منز:-

- ۱۔ جہاڑن اندر بيمن منز اکھ اکر سندا اثر حاوی سپدان آسہ مثلاً طلباء و طالباتن، کھلا ڈینس منز، یا قیدی ین منز بترہ
- ۲۔ بيم نوکری خاطرہ درخواست دوان چھ خاص کر تھ ٹرک ڈرائیونگ یا جہاز رانی یا پائلٹ بنہ موکھ -
- ۳۔ بيم ٹریفک حادثن، لڑايہ جھگڑن، یا کام کار کرنہ وزہ واری داتن منز ملوث گروہن۔
- ۴۔ بيم اقدام خودکشی تثن۔
- ۵۔ بيم قانونس بنجن تل لگن تہ عدالت دیہ حکم تمن کیمیائی جانچ کرنگ -
- ۶۔ بيم ترک منشیات کرنس خاطرہ آمادہ آسن تہ اتھ عملہ دوران پیہ طمی معاملاتو موکھ وقتن فوقتن معاینہ کرن۔
- ۷۔ بيم مائلس ماجہ ہند بھروسہ آسن زینٹن یڑھان تہ پٹن پان تھون آییہ تن گنہ تہ وزہ معاینہ خاطرہ۔
- ۸۔ بيم ملٹری یا پولیس محکمس منز بھرتی گروہن -
- ۹۔ گنہ تہ قانونی چارہ جوئی موکھ - تہ
- ۱۰۔ کینون نیمہ پالسی ین ہند دعو اکرنہ وزہ۔ بترہ

حصہ دوم

کینون عام منشیاتن ہند تفصیلی جائزہ

تموکہ

تاریخی پس منظر

تماکھ تاریخی چھیمہ لگ بھگ شیمہ ساس وری پرائی۔ زانن واکر چھ
 ونان زہ ایچ ذکر چھیمہ اتھر وایدن اندرتہ آمر کرہ۔ تمہ وقتہ اوس کھنن چینس منز
 امیوک استعمال سپدان۔ زہ ساس وری قبل مسیح تاریخی چھیمہ یمہ کتھ ہند اشارہ
 دوان زہ امریکہ ہس منز آسک لکھ تموکہ استعمال کران۔ ۱۴۹۲ء منز پیلہ کولمبس
 امریکہ ہس پٹھ کھورتروٹس آوز بردست استقبال کرہ۔ لوکوانہ پنہ پنہ ڈالہ بروٹھ
 گن تہ تمن منز اوس تماک کپن تہ۔ کولمبس ہند شین سپتہ بوجن آویہ سکھ پسند۔ تموکہ
 پون داتہ نوویو اسپین بیتہ پٹھ یہ سارسے یورپس منز پھیلیوڈ۔ گوڈنی آو تموکہ
 میکسیکو تہ لاطینی امریکہ کس پیرو علاقہ اندرو پداونہ۔ میکسیکو ہس منز چھیمہ
 اکھ جائے تھ ناوچھ ٹوباگو۔ قیاس چھ یوان کرہ زہ تماک کس پیو امے جایہ
 ہند ناو۔ ٹوباگو پٹھ بنیو ٹوباگو تہ زبانی مھویر لگان لگان بنیو تہ تماکو تہ چھیکرس
 تموکہ۔ امیوک تجارت بڈیو تہ زیادہ کھوتہ زیادہ آو و پداونہ۔ حد چھیمہ یہ زہ
 تموکہ آو پونسہ بدلہ تہ استعمال کرہ۔

امہ کہ ضربہ حسابہ ہیونٹھہ باقی اشیائہن ہند خرید و فروخت کرن۔ پرتگال
 ڈاکٹر و آرموڈ تماک دہ فرانس چہ مہارانیہ ہندس نجوس پٹھ۔ تس اوس یژ کا لکو و چاپہ کلہ

دائر دندہ مژرتھمت۔ تمن گوازی بٹن کان سیو دتہ کلہ دود گوٹھیک۔ امہ پتہ سپر
 تمہا کس سیٹھاہ مشہوری تہ لوکھ گبیہ چیوان۔ پنداہ شتہ تہ ستھہ (۱۵۷۰) عیسوی لائے
 ڈاکٹر ویاکھ گیل۔ دوپکھ زہ تما کہ ستر چہ جنسی رغبتہ تہ قوت بڈان۔ پتو یوت وٹن
 زہ تارے لُج نہ یہ کپاری مہملیوؤ شہر وگام، تمام طبقہ فلرن تہ زائون اندر۔ ۱۵۶۵
 عیسوی منز او یہ نشہ برطانیہ ہس منز، یہ دپڑ زہ تہ نسبتہ کڑ۔ سداہمہ صدی ہندس
 گوڈنکس وپلس منز کور واریا ہو حکیمو تہ ڈاکٹر و اتھ لعنہ طعنہ تہ تمہا کس خلاف
 گوڈنکھ ہول۔ اما پڑ ۱۶۱۲ تا ۱۶۱۳ عیسوی کورکھ تموکھ درجینیا ہس منز بطور
 ضرب استعمال تہ امیوک کاروبار بطور کرنی رود ارداہمہ صدی تام بدستور
 جاری۔ ۱۷۲۰ عیسوی بروہنہ کن آو تموکھ گلاسگو بندرگاہ کڑ امریکہ ہس اندر
 درآمد کرنہ۔

ترکی تہ روس کیو مفکر و کریو جتن زہ تموکھ گوڈنکھ تہ ہندس ملکن منز وارد
 سپدن۔ مگر پو شرنہ کینہہ۔ شراہمہ صدی منز مہملیو ونشہ یمن دون ملکن منز شد و مدہ
 سان۔ ترکی منز اس سلطنت عثمانیہ یو تموکھ چینس پٹھ پابندی لگاؤ۔ حالانکہ
 سلطان مراد چہارم ہندس و قس منز اس تموکھ چینہ والین سر قلم یوان کرنہ، مگر تہ
 کر تھ تہ مہملیو و امیوک تجارت عربن منز۔ تمہ پتہ آو سلطان ابراہیم زہ مجنون۔ تکر
 نچ پابندی تہ وچھان وچھان سپد تموکھ عرب ملکن منز تہ عام۔

۱۴۹۸ عیسوی منز آو واسکوڈی گاما ہندوستان۔ تکر ترودو گوڈنک کھور گواہس

منز تھر اوں پر تگالہ پیٹھ تموکہ تہ پانس سیتی۔ حالانکہ بیتہ اُس تما کر گھر بروٹھے موجود مگر
 پر تموکہ داڑی تھے سبز گھر تما کس اہمیت کم تہ وچھان وچھان مہیلیو وود پر تموکہ
 سار سہ ہندوستانس منز۔ ۱۵۹۹ عیسوی منز نیو پر تگالہ تاجرو تما کر بیول چین۔ اتہ تہ
 آونہ وود پداونہ۔ اتہ مہیلیو و یہ نشہ زنتہ ون نار۔ پرتگالیونیہ یہ ڈال کر آگرہ ہس منز
 جہاں پناہ اکبر بادشاہس بروٹھ کُن۔ دربار کر حکیمو دیوت تمن مشورہ زہ یودوے
 تما کر دہ آپہ منز گراڑتھ میو وہ تلچہ سیتی چینہ یہ تیلہ ہیکن امکو مضر اثرات دور
 گروہتھ۔ تمو وژ گیلہاہ داڑتھ تہ وچھان وچھان گمیہ ہندوستانس اندر بحیر عام۔
 اما پد اکبر بادشاہ ہند کر فرزند شہنشاہ جہانگیر اوس تما کس خلاف۔ تمو لگاؤ اتھ پیٹھ
 پابندی تہ در آمد گامتس تما کس پیٹھ لگوون سیٹھاہ زیادہ ٹیکس۔ (تہ پیٹھے سپد لگان
 لگاؤ تک رواج دُنیاہ کنین باقی ملکن منز تہ جاری)۔

یوتاہ زیادہ تما کس لعنہ طعنہ کرنہ آو یا لگان لگاؤنہ آو تیوتاہ زیادہ سپد امیوک
 ناجائز استعمال عام۔ گوڈنکس جنگ عظیمس منز اُس سپاہن سیٹھاہ قدر تہ ٹاٹھ نیار۔
 چونکہ سگریٹ پراژن تل تھوون اوس سپاہن تہ فوجی افسرن ہند اسٹائیل، عام لوکو
 ہیوت تمن نقل کُرُن۔ وچھان وچھان مہیلیو و یہ فیشن سآلم دنیاہس اندر۔ البتہ
 دویمہ عالمی جنگ عظیمہ پتہ ہیوٹن تما کیگ اول وانگن نوون نیرن۔ ڈاکٹرو تہ
 سائینس دانو کڈی امکو مضر صحت اثرات تجربن ہنزہ بیڈیز پیٹھ بدہ۔ ۱۹۶۵ عیسوی
 منز آہ اتھ خلاف مہم چلاؤنہ تہ سگریٹ ڈبنن پیٹھ آہ وارنگ لیکھنہ۔ تما کس
 خلاف تشہیر تہ پروپاگنڈا ہن کرک واریاہ پرکرت لیکھ مٹر لوکھ باخبر۔ بے شمار نشہ بازو

تروتمو کہ چیون ۔ مگر پز رچھ یہ زہ واریہن ترقی پزیر ملکن منز چھ یہ عادت دہ تہ
 واش کڈتھ خاص کرتھ سبجہ کس جاہل تہ ان پڑھ طبقس منز ۔ عالمی سوتھرس پٹھ
 کیا زہ پھیلو و تمو کہ یوت وک وک ۔ تھ چھ کینہہ و تھ پٹھ اسباب :

۱۔ مختلف قسمکو سگریٹ آبیہ بناونہ ، یکن سیٹھاہ اشتہار میول ، تہ اتھ گزی بڈیو
 تذبذب تہ تجسس لوکٹین کیو بڈین منز ۔

۲۔ واریاہ سگریٹ فیکٹری آبیہ وجودس منز تہ سیٹھاہ زیادہ سگریٹ آبیہ تھرنہ ۔

۳۔ ماچس تہ لائٹر آبیہ ایجاد کرنہ یوڈس سگریٹ چیون صحل بنیو ۔

۴۔ ٹرانسپورٹ تہ باقی آمدورفتکو وسیلہ گئیہ عام ، تہ اتھ گزی پھیلو و سگریٹ کم
 وقتسہ منز دنیاہ کین کون کون اندر ۔

۵۔ ذرائع ابلاغ ملکن اخبار ، ٹی وی ، ریڈیو ، انٹرنیٹ رُودک ہمیشہ ہر دس
 پیٹھ تہ مختلف نشہ پھیلے یہ پر ۔ تھ گنہ جایہ ۔

یو علاوہ چھ بیہ کینہہ اسباب مثلاً ؛ اکھ تھ پیٹھی ملک چھ وئی کیس تمو کہ
 دو پداوان ۔ یومنزہ چھ لگ بھگ شیتھ ۸۰ فیصد ترقی پذیر تہ ۲۰ فیصد ترقی یافتہ ملکن
 اندر ۔ ۲۰۰۴ عیسوی منز آبیہ لگ بھگ ساڑھ پانزھن تمو کہ دو پداونہ یومنزہ الہ پلہ
 ۳۹ فیصد چین تہ ۱۰،۵ فیصد ہندوستان تیار اُس کران ۔ خوشی ہنز کتھ چھیہ یہ زہ و تمبو
 تر ہو ۳۰ وریو پٹھ چھ ترقی یافتہ ملکن منز تمو کہ کم سپدان روزان اما پوز ترقی پذیر ملکن
 آو کم جس دن اتھ تہ تمبوڈا و بنز پاداوار کھلہ پٹھ ۔ تجارتی ترقی پراونہ ستر چھ
 چین وئی کیس سزس تما کر پاداوارس منز تہ سگریٹ چینس منز تہ ۔ وئی کیس چھ

ہندوستان شی ۶ مس نمبرس پیٹھ۔ شیتھ ۸۰ فیصد تموکھیس ہندوستان پیٹھ نمبر
گروہان چھ سہ چھ خام آسان۔ تھ چھ برطانیہ تہ امریکہ ہس اندر بچہ بچہ کمپنی صاف
کران، رنگتھ تہ وڈلٹ کرتھ واپس ہندوستان سوزان۔ پیتھ چھ پنڑاھ فیصد مرد تہ نو
فیصد زنانہ تموکھ چیان۔ جنوبی ہندوستانس منز چھ لوکھ خاص کرتھ زنانہ پان تہ تموکھ
اکہ وڈ ژاپان۔ تاجب چھ زہ، کیرالہ ہس منز چھ تالیم آسنہ باوجود تہ بے شمار لوکھ
تماکس لار۔ سگریٹ چینہ واکو چھ زیاستر تر ہو پیٹھ گن تاجی وری وائسہ، ہندو
۔ الہ پلہ شیتھ ساس بچہ چھ ہندوستانس منز پر۔ تھ وریہ سگریٹ نشس اندر واپس یوان۔
جنوب ایشیا کین ملکن اندر فی کس سگریٹ استعمال کرنس منز چھ وڈی کیس پاکستان
سرس۔ تماکو نشہ تراونس منز چھ امیر تہ ترقی یافتہ ممالک سرفہرست۔ (۳۰ فیصد)۔
ہندوستانس منز چھ چھراہ پانڑھ (۵) تہ جنیس اندر چھراہ زہ (۲) فیصد تموکھ تراونس
منز کامیاب سپدان۔ تموکھ چھ پر۔ تھ وریہ الہ پلہ ساڈھ ستھ ملین زو ملک الموتس
حوالہ کران۔ یومنزہ چھ لگ بھگ ڈوڈ ملین چینی آسان۔

تماکو نشہ کر نکو طریقہ

تموکھ چھ زیاستر دھو چھ ہیو منز چینہ یوان۔ سگریٹ چھ فیکٹری ین اندر
بناونہ یوان البتہ بیڈی یا کسٹیک بناوڈی چھ ہندوستانس منز یہ دپڑ زہ تہ اکھ گھریلو
صنعت بنیامو۔ ایم تریشوے صورژ چھ رلتھ میلٹھ پنڑ شیتھ ۸۵ فیصد، تہ باقی صورژ
چھ سگار، حلیم، تھ، تجیر، چیروٹ بیتہ۔ سگریٹ چھ فلٹر دار یا فلٹر وراے، اڈر چھ

گوئی تہ اڈی لوتی، اڈی چھوے دار تہ اڈی یوہ وراے۔ سگریٹک گوئیر یا لوڑ چھو
 تہ اندر کیمیائی مواد ٹار تہ نکوٹین کس مقدارس پٹھ منحصر۔ مچھا چھ چروٹ ہو مگر
 ملاوٹھ دار۔ آندھرا پردیش تہ آس پاس ریاستن منز چھ لوکھ خصوصاً زنانہ مچھا پٹک
 بروہہ استعمال کران، یعنی دزون اند چھ اُس اندر گن تھاوتھ کش یوان۔ گوا
 ریاستس اندر چھ لوکھ تما کر پنے و تھر پیہ گنہ پنے و تھرس منز ولان تہ شج دھ کش
 کڈان۔ اتھ چھ دھوتی ونان۔ حہ، جیر تہ شی شہ چھ شمالی ہندوستان کین ریاستن
 اندر استعمال یوان کرنہ۔

ہو کہ تمو کہ چھ ژاپنہ یوان مثلاً زردہ دانہ، کمان زردہ، پان مسالہ، بترہ۔
 کھنی منز چھ تمو کہ تہ چوئچ اڈرن آسان۔ یہ چھ سیہ منز تھس نیٹھ ستر اڈرنہ یوان
 تہ معجون بناوتھ وٹھن اندر پر اژہ منز تھونہ یوان۔ یو علاوہ چھ تمو کہ دند صاف کر نکس
 معجونس منز تہ استعمال سپدان۔ امہ قسبکو معجون چھ جابہ دستیاب، مثلاً مشری
 گل، باجار، دنت منجن بترہ، شیشہ چھ جیرہ ہندی پاٹھگر واریاہ زوٹھ نچہ کرتھ۔
 یہ چھ دراصل عرب ملکو پیٹھ آمت تہ حال حالے کوزک پیٹہ رستوران منز متعارف۔
 تما کس اندر کیمیا

تما کر دھس اندر چھ لگ بھگ ژور ساس ۴۰۰۰ قسبکو کیمیائی مواد موجود
 آسان۔ یو منزہ کینہہ مضر صحت تہ زہریلہ کیمیا چھ نوم۔

نکوٹین، اناتی بین، ابابہ سین، کولاسٹرول، الکوہول، فینول، تیز آب۔ آمینو

اسیڈ، زہریلے معدنیات مثلن مرکری، زسڈ، سیسہ، ناگ، کاڈمیم، کرومیم بترہ۔
 بادی صورث منزعہ کینہہ زہریلے گیس مثلن کاربن موناک سایڈ، نائیٹروجن اوکسائیڈ،
 ہائیڈروجن، ایانائیڈ بترہ۔

سگریٹ چینہ پتہ کینڈن ژہنے اندر چھ یہ شوٹہ پیٹھ خونس اندر پھیلان۔
 ستن ۷ سیکنڈن منزعہ یہ دماغس تام واتان تہ و ہن ۲۰ سیکنڈن تاعے چھ یہ کھور
 نیٹھس تام ژھٹھ کڈان۔ نکوٹین چھ لعاب دھنس منزعہ شیر مادر منزعہ گوہ کھور
 زنانہ ہندہ خونہ ذریعہ تہندس نکس تام تہ و اتھہ ہیکان۔ پتولاکن چھ نکوٹین کینڈو
 مرحلو منزعہ گڈر تھہ تھرس پتہ جسمہ منزعہ پیر نیان۔

نکوٹین کیمیاہس چھ سینٹھاہ زیادہ نشہ۔ یہ چھ ہو بہ ہو ایڈٹائیبل قولین (Acetylye Choline) ہو، یس انسانی جسمس اندر باقی ہارمون ہندہ پائٹھر
 دورہ دورہ کران چھ۔ لہذا ایثات یثات یہ ہارمون گڑھان چھ تھہ جابہ تھہ عضووس یا
 تھہ نظامس پیٹھ چھ نکوٹین پٹن اثر تراوان۔ خاص کر تھہ اعصابی نظامس منزعہ یم
 لذت آمیز مرکز چھ تمکن چھ یہ پنے موچھ منزعہ نان۔ یہوے چھ وجہ امہ کہ عادت ساز
 نصلو ہند۔

اکھ عام سگریٹ چینہ وول چھ ۲۰ نکوٹین کش (Hits) پر تھہ دوہ جسمس
 اندر واتاوان۔ امہ حسابہ لگ بھگ ستھہ ساس کش ارس وریس۔ ہر گاہ ارس
 سگریٹس دہ کش نیرن، وہ ۲۰ سگریٹس فی دوہ مطلب گو ۲۰۰ کش (Hits)۔
 یہ مقدار چھنیہ سکھ کڈر نشہ گنزر نہ یوان۔

تمہا کر محمود

یہ چھ تمہا کر نیچ سو بدترین حالتہ

- ییلہ نشہ بازی دودہ اکہ ڈبہ علاوہ سگریٹ پیوان آسہ۔
- ییلہ بند روہ و تھو و نو سگریٹک حاجتہ نہیں۔
- ییلہ راؤ تپہرن ہمارہ گوہان آسہ فقط سگریٹ چہنہ موکھ۔
- ییلہ راون دود کم کرنہ خاطرہ سگریٹک حاجتہ پیوان آسین۔
- ییلہ علیل بیمار آسہ باوجود تہ سگریٹن دہ تلہ۔

کشر، جنت بے نظیر تہ جیم

ہنواہ شیتھ وری بروٹھ اُس جیم کشر ہ منز عام۔ سہ مچنہ کانہہ گھرہ پیتہ نہ
کتر یو جیم آسہ ہا۔ تھ گھر اندر تراؤ جیم آسہ ہاتم اُس خوجہ مانہ پیوان۔ جیم اُس
پڑھین بروٹھ گن پیوان نہ تہ یہ اوس تس یز تھ۔ یہ اُس دیوان خان، ژانہ حالن،
کارخان تہ تاؤ دوان ہنز زینت آسان۔ پر تھ گنہ جایہ اُس دعو لمبکھ آسان۔ اکس
اوس تلچہ اُسہ منزہ و نہ نیرے زہ بیا کھ اوس جھف دوان تہ تے تلچہ سپتر اُس ساری
دھس لمان۔ شانہ داؤر، تم، ہڑ داؤر، سلہ، کینسرتہ چھاتہ ہندک آنتھ رڑھک بیہ
پڑھتہ بیہ وایہ داؤر اُس عام۔ اچھن ہند گاش اوس آسان سلے سور یومت تہ
کوٹھن ہند جوش ژھو کیومت۔ دند اُس اکہ پانے پھر پیوان تھے کئی تھ کئی
پھیرن لونچہ دزک دزک پیوان آسہ۔ چونکہ علاج اوس نایاب تہ وارہین دادین اوس نہ
دواہ، وید ڈاکٹر تہ حکیم اُس سنی ٹوریمن منز روزنگ مشورہ دوان۔ سہ تہ اوس فقط

تمن نصیبِ یم سرمایہ دار آسہ ہن۔ تیوت کرتھ تہ اُسر بے شمار لوکھ مران۔ یہ اوس سوچھ تمّا کنشک۔ امہ پزرج گو اُہی چھ دوان سائی تارنخ دان ، سائی افسانہ نگار تہ باقے قلمکار یم پنہ عین فن پارن منز پتھ کا لکو منظر نامہ لیکھان اُسر۔

مُوخسر..... پُوک در پُوک پُشروہ اسہ ناھتہ پُن پان ملک الموتس۔

• اکھ دکھ اوس ییلہ سائین آباد اجدادن زبردستی بیہ گارہ اُسر نوان۔ کینہہ اُسر

واپس یوان مگر اکثر اُسر بالہ تینتا لنین ہندی بزرگ گروہان ، فاقہ پھرہ مران یا

شینہ طوفان پان چھپہ دوان ۔

• تمہ پتہ آوسہ دور ییلہ اسہ وبائی بیمار یو عم کور۔

• تمہ پتہ گبیہ ساسہ بدک از جان تما کہ دھو ستر۔

• سہ دور تہ آوییلہ سائی ساسہ بدک نو جوان گولین تہ بارودن ہندی شکار

سپدر۔

• تہ بد قسمتی چھپہ اسہ پتے لاران ییلہ سائی یہ نو پُوک نوین نوین منشیات

پان پُشر اوتھ گئے۔ ہر گاہ نہ وُنی کیس کا نہہ روک تھام سپد تیلہ چھ

خود ہے حافظ۔

سگریٹ چھ برم برم چوک (یہ چھ باقے منشیات کن وتھ ڈالان)

سگریٹ یا تموکھ چھ سہ ووتھ دروازہ یُس باقے منشیات آسانی سان دعوت

دوان چھ۔ لہذا چھ یہوے دروازہ لٹھ دتھ بند کرن۔ تھ زن باقے مہلک کیمیا ہن

ہنز و تھ بند گروہ۔ ہنا و چھو زہ تمّا کنشہ کمس کمس چھ زاگہ روزان.....

- ۱۔ اڈواثر لڑکن زیادہ پہن تہ لڑکین کچے پہن ، یمن آزاد سوچ چھ غالب گوہان
تہ چینہ والین یارن دوستن ستر مان مان کران چھ۔ یہ دل زہ تہ باروالین
ستر تھکھ دوان۔
- ۲۔ وراثتہ صحبت۔ یمن نذدیکہ رشتہ دارن شہ کران آسن تمن چھ وک وک اچ
ژاپھاژان۔
- ۳۔ نفسیات،۔ کینہہ شخصیات قسم مثلن ٹاس پٹاس ، بیہ مند چھ ، ڈانواڈول
بیہ گند شخصیت ، وٹاولہ تہ ہش ہش مش ، تمدن کش ، انا پسند ، افسردہ ذہن ، تناو
برژ تہ بعد از صدمہ زندگی ہندو مالک ۔ یا تمن شخون یمن زیادہ پہن
تذبذب تہ تجسس روزان آسہ۔
- ۴۔ یمن گھرن پرہ وئی ناو آسہ گھو یا یم بیون بیون روزان آسن ، تمن منز چھنہ
زٹھن ہنز نظر گزر روزان تہ اڈواثر نو جوان یا بچہ چھ وک وک سگریٹ
چٹکادی گوہان۔
- ۵۔ یمن یار دوس ، ہم کاریا ہم جماعت سگریٹ چوان آسن۔
- ۶۔ کینہہ بچہ تہ اڈواثر نو جوان چھ ناما ور فلمی ستارن ، کھلاڈین ، ناچ نغمہ ہاون
والین یا بابا تہ مشہور کردارن ہند نقل کران ہر گاہ تم کا نہہ نشہ آسن کران۔
- ۷۔ میڈیا تہ باسے ذرائع ابلاغن پیٹھ سگریٹن ہند پرو پا گند اچھ نا فہم بچن پٹھ وک
وک منفی اثر تراوان۔

۸۔ معاشرے اندر چھ پتہ کھورہ پے متین تہ کم تعلیم یافتہ لوکن اندر تموکھ چینک

رجان وک وک پوان۔

۹۔ تمس شخون یمن خودی ، خود اعمتادی، عزت نفس تہ بردباری کم آسہ تم

چھ وک وک نشہ کھایہ اندر لایہ پوان۔

۱۰۔ سگریٹ عادت پھیلانوس منز چھ یمہ حقیقہ ہند تہ سیٹھاہ زیادہ عمل دخل زہ

سانہ ریاسہ منز چھ یہ شہر وگام گلی کوچن ، اتھ ریڈن، فٹ پاتھن،

دوکان تہ ریستوران منز نہ وانہ دستیاب۔ تہ

۱۱۔ بد قسمتی چھ یہ زہ اکثر لوکھ چھنہ ونہ سگریٹس یا تمہا کس نشہ گنزران۔ اتھ

برعکس چھ پزری زہ تموکھے چھ منشیاتن ہندس فہرستس منز سراس۔

اکھ وکھ اوس زہ امیک ضرب اوس تجارت کہ غرضہ استعمال پوان کرنہ۔

جہازران واک مسالہ جات تہ باقی اشیا ہن ہند تجارت کرنہ کہ غرضہ ہندوستان۔ مگر

۱۶۰۴عہ منز آوبہ بانگ دہل اعلان کرنہ زہ یہ دہ چھ مضر خصوصاً اچھن، نستہ،

دماغ تہ شوشہ خاطرہ۔ حد چھ یہ زہ ۱۶۳۳عہ منز آو ترکی اندر تموکھ چینہ والین

موٹک سزاندہ۔ اپوز ۱۸۰۰عہ منز آویہ امریکہ پوت پھیر تھ تہ سگار چیون بنیواکھ

عام فیشن۔ رولنگ مشینہ آہ ایجاد کرنہ یمو ڈس نوڈ نوڈ سگریٹ بناونہ آے تہ پد کش

بناونہ موکھ کور بکھ چمکدار تہ رنگہ رنگہ وولت۔ ۱۶۰۰عہ منز یورپس اندر لُج اتھ تیواہ

اہمیت زہ تموکھ آوسونہ تہ کرنی بدلہ تہ استعمال کرنہ۔ ۱۷۶۰عہ منز آہ نیویارکس

اندر تجارت کہ غرضہ بچہ بچہ کمپنی کھولنے یہہ تمہا کس نوہیت دتھہ سگریٹ، سگار تہ ناس
 ٹھرنہ لگو۔ امہ دُسر آوامریکہ ہس سیٹھاہ زیادہ زر مبادلہ۔ وچھان وچھان مہملیو و
 امیوک رجحان یورپہ کین باقی ملکن اندر تہ، ایشیا ہس اندر، افریقہ کین ملکن
 غرض تمام جاین ووت یہ فیشن۔ امریکہ ہس منز سڈ پہلین تہ گُرو را چھین
 (cowboys) منز عام۔ دویمس عالمی جنگس دوران بڑیہ سگریٹن ہنز منگ تہ
 برطانیہ چر مارلبر و کمپنی ٹل امیوک فائیدہ تہ تمو کھوج نیویارکس اندر فیکٹری۔ تمہ پتہ
 بناؤ تمویون بیون قسکو سگریٹ، لوت، گوب، فلٹر دار، بوے دار، رنگدار، زنان
 خاطرہ الگ، مردن خاطرہ الگ تہ اتھ گُز بڈے یہ یہ تجارت کھر بہ بدین ڈالرن
 تام۔ مگر ۱۹۵۰ء پٹھہ از تام آیہ میڈیکل تجربن ہنزہ بنیاد پٹھہ بسیار ثبوت بروٹھ کن
 زہ سگریٹ چینہ والین مردن کیوزنانن چھ شوش نار یوک سرطان زیادہ گوہان۔
 ۱۹۵۲ء منز آو زنانن ٹھاک کرنہ۔ کمپنی والیو ہیو و ولورہ پٹھہ سورف تارنہ خاطرہ فلٹر
 دار، زسڈر دار تہ ہلاٹار سگریٹ بناؤنچ لالچ دنی۔ مگر ۱۹۶۴ء پٹھہ آو امہ کین مضر
 اثر اتن پٹھہ غور کرنہ تہ ٹیلی وژن، ریڈیو، اخبارن تہ باقی ذرائع ابلاغن پٹھہ تمہا کس
 فروغ دینہ موکھہ اشتہارن پٹھہ آو ٹھاک لگاؤنہ۔ ۱۹۸۰ء منز آیہ دار یہن سگریٹ
 کمپنی ین خلاف قانونی کاروائی کرنہ۔ تہ پبلک جاین، ہسن، ریلن، جہازن
 ، دفترن، اجتماعن تہ باقی جاین پٹھہ آو سگریٹ چیون ممنوع قرار دینہ پتیتھ نہ چینہ
 واکر تہ موجود چھ آسان۔ اکھ دکھ اوس سٹہ ہیلہ ہندوستانس منز اکھ اکس مائے محبت تہ

عزت احترام ہاونہ خاطرہ سگریٹھ یا جیر پلہ ناوان اُسی، مگروں چھتس حقارت چپو
 نظر و چھان۔ امریکہ ہس اندراوس تموکھ زیاستر افریقہ پیٹھ آمتین کام گارن ،
 غولامن تہ سزایافتہ مجرمین پیٹھ آزماونہ یوان۔ تھ زن تمن زیادہ کھوتہ زیادہ کام بہنہ
 بیہ ہا۔ وئی کیس چھ تماچ کاشت دنیاہ کین باقی ملکن علاوہ ہندوستانس منز تہ کرنہ
 یوان۔ دنیاہس منز چھ پریتھ وریہ ستھ پلین کلو تموکھ و وپداونہ یوان۔
 ہندوستانس منز چھ لگ بھگ پانژھ لچھ ہیکٹیر زمینس پیٹھ اچ کاشت سپدان۔ تماکہ
 سپتر ووتلیہ بے شمار داک تہ آنتھ رڑھی زوگیہ ہایہ تہ ضایہ۔ مگر تہ زانتھ تہ چھ نہ
 لوکن نیم روزان۔



تما لکونا کارہ تہ مضر اثرات

اتھپٹھ پیمنہ ضمنا اکھ کتھ یاد۔

سنہ ۲۰۱۸ عیسوی ہک ہردہ کال اوس، زہ میون اکھ دوس گو اچانک
 مری تھ۔ وائس افس چھرا پنوتاجی تہ دیان ڈیوٹی دورانے پیوس دلک دورہ
 ڈاکٹر وکرے یہ سینٹھاہ کوشش مگر سہ بچوؤ نہ کیئہ۔ بہر حال یہ تہ گوس تعزیتس جہند
 گھرہ۔ تھ کمرس منز اس بیہناؤ کتھ تہ اس پیہ تہ وہ ترہ نفر۔ سارنی اس وودا سی ہنز
 زھوپ، مگر کینوہ کال ووتھ اکھ نفرہ ہمدردی ہاونہ..... دیان ہسا فاروق صاب اوس
 سگریٹھ سینٹھاہ زیادہ چیوان، بیا کھا ووتھ امس واٹھ دینہ
 'اتھ گئی اوس تندرست۔ بڈین بڈین پہلوان دیہ ہا ہوگن دا رتھ، مگر لو کچہ
 وائسہ منزے پیوس پچارس دلک دورہ تہ آخر پیونا فہم تہ موصوم شرمین واؤ..... گوڈہ
 نیکونفرن ہیو زیادہ پھن ہمدردی ہاونی۔

’ہر گاہ تم آسہ ہا تہ سو نچمت تیلہ گندہ ہنہ پن نہ زندگی اتھ گئی۔ دپان
 سگریٹھ ڈبہ جوراہ تارہ اوس دوہس وڈاوان‘.....
 امہ پتہ وٹھری کینہہ معز زفر رائے دینہ تہ زن نیو دکھ گوڈنیوک نفریہ دپنی زہ تہ
 کھیتھے۔‘ ہے کیاہ حض چھو تو تو دنان۔ تس اوس وومت تہ اُس چھہ ٹکو سگریٹن راہ
 کھالان۔ سوے یوت اوسا چو ان؟‘
 بیا کھاو تھ واثھ دینہ۔

’ہے با خوداہ میہ ہسا وٹھری بڈری بڈری ڈاکٹر تہ چیوان۔ بین کران ٹکو
 طبابتھ..... یس وومت آسہ سہ کھنن تن کھون وٹھ کھوڈ۔ ملک الموتس نشہ کس
 بچاویس۔ موت چھہ بہر حال اٹل۔‘

امہ پتہ ووتھ اکھ مولوی صاباہ تہ بیوٹھ قرآنکی آیہ تہ حدیث شریف
 بوزنادینہ۔ ٹم کوری ثابِت زہ فاروق صاب مؤدپنہ قضاتہ سگریٹس مٹھنہ اتھ منز کانہہ
 رول۔ گوڈنیوک نفر گوامہ پتہ کول تہ کانسہ ستر ہیوک نہ نظرتہ ملا وٹھ۔ میہ تہ ہیو پنے
 زیوہ ژمٹھ۔) کتھ موکلیہ۔ مگر پز رچھ لی زہ دود دگ، موت زندگی، تاف شہل
 غرض پریتھ کانہہ چیز چھہ اللہ تعالیٰ اس مٹہ۔ رنگہ رنگہ پوشہ تھریں تخلیق کرن دول
 چھہ سو، مگر ہر گاہ اُس مولن تیز آب چھکو پوش کتھ گئی مھولن؟ لہذا، کارن چھہ
 سانہ مٹہ تکیا زہ ٹمی دیوت اسہ سوچنہ تہ کرنہ کراونہ خاطرہ دماغ۔ اتھ چھنہ
 کانہہ شکھ زہ دلگ دورہ ہیکہ ہا کانسہ تہ پیتھ، مگر ہنا گر یوغور۔

سائیس چہ بیا ز پیٹھ آوسرہ کھرہ کرنہ زوہ.....

• تموکھ چینہ والین منز چھ دِلک دورہ پینگ امکان تروگنہ ہران -



• شوش نارس تہ باقی وستہ کھان

ہند سلطان ۱۰ دہ گنہ ہران -

• اعصابی امراض مثلاً اسٹروک

تہ فالج گنہ ننگ امکان تروگنہ

ہران

• محدس اندر زخم تہ تیز آبی شکایت ژوگنہ -

• اچھن اندر گچیر، موتیا پن تہ اچھن ہند پن پردن ہند دورن تہ

گزہن لکن ژوگنہ -

• خون، پراسٹیٹ، اندرسن تہ جنسی اعضا ہن ہند کینسر سیٹھ

زیادہ بڈان -

• عقلی تہ فکری زوال، مشرفہ، اڈھین ہنز کمزوری، تم تہ شانہ تکلیف

سیٹھ زیادہ تہ کم دانہ منز بڈان -

• یہ تہ چھ آمت وجھنہ زہ سگریٹ یا بیڈی چینہ والین چھ شوش نارس ننگ

گوہان تہ ٹی بی (سِلہ) نیمار چھیکھ وکر وکر حملہ کران -

• ضروری ادویاتن ہند اثر تہ چھ تمآ کر نشہ سچہ کم سپدان تہ اُس چھ بکراہ

کھالان دواہ ساز کمپنی یں - دراصل چھ تمآ کس اندر ساسہ بڈر مضر کیمیائی

اجزا موجود آسان۔ میومنزہ چھ کینہہ براہ راست کریہنہ مازس تمہ آئیہ و
تیش ووان زہ کریہنہ مازچھ ضروری ادویاتن ہنز تہہہ گالان۔

تمو کہ چینہ والین چھ بُجر بروٹھے یوان تہ زندگی ہند مدعاتہ مقصد چھ دھگر
بُزر گروہان۔ قوتِ سماعت، قوتِ بصارت، قوتِ شامع، قوتِ ذایقہ،
تو ورن تھو بچ تہ تہینہ بچ قوت بہتر ہ چھیہ وقتہ بروٹھے، جواب ووان۔
بجھس چھیہ گینہ گروہان تہ پان چھ کریہنان۔

تمو کہ چینہ واین ماجین چھ بچن پیٹھ مضر اثرات پوان۔ یکس چھ وزن
چھونان، ذہنی قوت چھینس کمزور گروہان، اڈہ لیوک چھ ہیگان گروہتھ،
یکس چھ وزہ وزہ چھاتہ تہ کن ہند انفلشن گروہان، تہ دودہ دودہ
گروہتھ اڈواژروا نہ بروٹھے چھس تما بچ ژاپھ اژان

واتاورنس اندر تما کر دہ مہلنہ سیتہ تہ چھ واریاہ داؤر ووتلان یم چینہ
والین سیتہ سیتہ نہ چینہ والین تہ نال ولان چھ۔

تما کہ سیتہ چھ دچ دُبرائے طران، بلڈ پریشر بڈان، شہہ بچ تراؤ بچ
تو ژھ ژھوکان تہ دس سیتہ سیتہ باقی وُسہ خان اندر آکسیجن ایچ و بڑھے
روزان۔ از سر نو تحقیق تلہ نیو و زہ نمٹھ ۹۰ فیصد شوش نار کر سرطان ہند
ذمہ وار چھ چھراہ تمو کہ تہ باقی اعضا ہن اندر سرطان ہند ذمہ وار
توتہ پنہ تا جی ۴۵ فیصد۔

تحقیق تلبہ چھ نئیومت زہ تموکھ چینہ واکر چھ نہ چینہ والین مقابلہ
شیہ ۶ تا اٹھ ۸ وری کپے وائس کڈان۔

تموکھ تراوہ سپتہ ہیکو اُس کڑور پانژھ وری زندگی ہندکھرا و تھ۔ تاکہ یس شخص
شیٹھ و ہرک تہ چیون تراوہ تہ تہ چھ آئے ہران۔

تماکر فصل تہ مہلک دود

تماکر فصلکہ سبزا رک اثر چھ گنہ وزہ تماکر ڈینس منز کام کرن والین
نفرن تمہ آیہ کاژہ تل رٹان زہ مرنگ خطرہ چھکھ روزان۔ دراصل چھ شبنم یارودہ
لے بکوٹینس حل کر تھ ژمہ کئی جسمس اندر داکل کرنس منز مدد دوان۔ کینہہ کال گروہ
تھے چھ اتھین شخون منز نومہ علامتہ ظاہر سپدان۔

• سارے جسمس کمزوری تہ نیتہ سوتی یوان

• کلس دود کران

• یڈ پیچہ لاٹھ یوان

• شاہ کھالنس والنس منز وقت یوان

• پیچہ حرارتھ بڈان

• دست تہ مسل گروہان

• آپہ اُس یوان تہ من مہیور لگان، دیکھ دبرلیہ ہند توڈن راوان۔

• بیمہ علامتہ چھیہ ووتلان تریہ پیٹھ سداہن (۳ - ۱۷) گھٹن اندر

• اندر۔ مریضس چھ تریہ دوجی قرار یوان۔

تدوڑک

تمہا کو سبازک دودو دؤر کر نہ موکھ چھ، نومہ تدبیرہ عملا ونہ ضروری ؛

مریفس ڈھپو پلودو کد تھ تہ تر اے دُن دؤر گن آرامس ۔

تریش دی وُس سیٹھاہ زیادہ چنڑ۔

ہر گاہ درو کہ چھس نہ رُکان تیلہ گوس رگن اندر گلو کوز لاگن تہ تمہ موکھ

چھ ہستالس منز برتی کرُن ضروری۔

غار فعال سگریٹ نوشی یعنی (Passive smoking)

ہر گاہ گھرس اندر کانہہ نفر تمہا کس دہ تھان آسہ ہس سیتو روزن واکو

موصوم شری، بے تصور زنانہ تہ باقی نہ چنہ واکو افراد تہ چھ اثر انداز

سپدان۔ اتھ چھنہ کانہہ شکھ زہ سہ چھ غار شعوری طور پراژو تہ نکہ وارو کنو دہ

چھکان۔ ز اُتھ مائتھ چھنہ کران مگر سہ دہ چھ ہوئس آلودہ کران ئیمہ کنو سگریٹ نہ

چنہ والین پیٹھ چھ سیٹھاہ زیادہ منفی اثرات پیوان۔

اتھ چھ ونان غار فعال سگریٹ نوشی۔ یہ چھ آمت وچھنہ زہ اتھ دہس

رلٹھ چھ الہ پلہ ژستھ ساس زہریلہ کیمیائی اجزا آسان۔

غار فعال سگریٹ نوشی ہندی ناکارہ اثرات

۱۔ شوش نائرس سرطان۔ یہ چھ آمت وچھنہ زہ نشہ کرن والین مردن سیتو

روزن واجنین زنانن چھ سرطان وکو وکو حملہ کران، تمن مقابلہ بیمہ

نہ چنہ والین سیتو لسان لسان آسن۔

- ۲۔ ناقص چربی چھپہ خونس اندر بڈان تہ دورانِ خوچ رفتار چھپہ سُست گروہان۔
 - ۳۔ دِلک دورہ چھ کم و اُنسہ منزہ ہیکان پتھ۔ آکسیجن اِچ ویوٹھے چھپہ دِلس علاوہ باقی اعضا ہن تہ روزان۔
 - ۴۔ چھینہ والین سپتر روزن والین چھ باقی دادر تہ پریتھ وزہ زاگرہ روزان..... مثلاً نیومونیا، تم، شانشد دادر، سلہ کنن تہ نستہ اندر انفکشن بترہ۔
 - ۵۔ سگریٹ دعو سپتر ہیکہ اکھ زائر اچانک مر تھ۔ اتھ حالہ چھ منزہ موت ونان۔
- یچے چھ وجوہات زہ وار بہن ملکن اندر آہ سگریٹ چھینس پیٹھ پابندی لگا ونہ خصوصاً تمہن جاین پیتھ عام لوکن ہند یں گروہن آہ۔ ملکن پبلک پارک، دوکان، اپنگ مال، دفتر، ہسپتال، جہاز، ریل یا بس، لفٹ، سینما ہال، تھیٹر، کارخانہ جات، ژانہ ہال، مدرسہ، کالج یا باقی تعلیمی ادارہ بترہ۔
- سگریٹ چھینس چھ نوقصانے نوقصان۔ یہ حقیقتھ مد نظر تھاوتھ کوروار یہو ملکوفاصلہ زہ تمام کس گالونیالے۔ کینہہ ملک گیبہ تمام کس پٹھ قدغن لگاؤنس منز کامیاب، تہ بیومنزہ چھ تھیکڑ لا کھ نوم؛
- آئرلینڈ، سویڈن، یوگاٹڈا، بھوٹان، اٹلی، مالٹا، نیوزی لینڈ، ناروے، یورڈو گولے تہ پورٹو ریکو۔

پرستھ وریہ چھ لگ بھگ ڈیڑھ فیصد چینی وائلر تراویچ کوشش کران مگر چھرا
 ڈور فیصد چھ اتھ منز کامیاب سپدان، - وجہ چھ راون دود -
 نکوٹین جسمہ منزہ کم سپدنہ یا غائب گروہنہ کنی چھ چینی وائلر منز کینہہ کھرہ
 وئی علامات نمودار گروہان یمن مجموعی طور راون دود یعنی symptoms
 withdrawal نادہینہ - نشہ کرن وائلر چھ اتھ حالہ توڈ تہ ونان -

تماکیوک راون دود

تمو کہ تراوینہ پتہ چھ نکوٹین دستھ گھٹن اندر جسمہ منزہ خارج گروہان -
 راون دود چھ بہہ ۱۲ گھنٹہ پتہ شروع سپدان تہ زہ ۲ یا تریہ ۳ دود گذرنہ
 پتہ ناقابل برداش گروہان - وارہ وارہ کم سپدنہ چھ الہ پلہ اکہ پیٹھ ترین
 ریتن اندر تمام علامتہ غائب گروہان - یڑ کالریس سگریٹ چون تراوہ تس چھ
 راون دادو ک کینہہ علامتہ نمودار گروہان بیمہ نوم چھ :

۱۔ مزاس اندر چھس تبدیلی یوان - عموماً چھ دل ملول روزان

۲۔ بندر چھس راوان

۳۔ باضے چھس حیرہ یوان، بیمہ قراری تہ فرسٹریشن یوان یا شرارتھ کھسان -

۴۔ ذہنی دباو، تناو تہ اضطرابی کیفیت

۵۔ دھیان تہ توجہ چھس راوان -

۶۔ دلچ دبرائے چھس کم گروہان

۷۔ چھ چھس بڈان تہ جسمک وزن ٹھران -

توے چھ اٹھین نفرن مآہرانہ صلاح مشورن ہنز ضرورتھ پیوان یتھ
زن تم ملہ مونجے تموکھ تراولس منز کامیاب گروہن ۔

کینہہ مثبت عنانصریم سگریٹ تراولس منز اتھ روٹ ہیکان چھہ کرتھ ، چھہ نوم۔

۱۔ گھرس اندر سخت اصول تہ اکھ اکس پیٹھ نظر گزر

۲۔ اکھ اکو سُنڈ زائن مائن۔

۳۔ پورمت لیو کھمت آسن۔

۴۔ کونسنگ تہ وکھرہ وکھرہ سائیو تھرپی دستیاب آسن

۵۔ متبادل ادویاتن ہند استعمال تہ

۶۔ پوت کل تہ چشک مشراونکو ادویات، تہ کونسنگ ۔

لیس نہ ارادے آسہ تموکھ تراونگ ، سہ کھن تن کھون وٹھ کھوڈ تہ مگر سہ تراوہ نہ

زانہہ۔

یہ بروہہ زہ اس کرو تداوی ہنز کتھ ضمنن تھاؤ کو تو تما کو نشس متعلق

کینہہ زانکاری تہ ژیتس۔ سنہ ۲۰۰۰ عیسوی کہ، اعداد و شمار مطابق اس در دنیا 4.8

ملین بیہ وکھ اموات پر یتھ ورہ چھراہ سگریٹ چینہ سیکڑ سپدان۔ تہ یومونزو

2.8 ملین ترقی پزیر تہ 2 ملین ترقی یافتہ ملکن اندر۔ 3.8 ملین مردن تہ باقم

زنانن منز۔ یہ چھہ آمت اخذ کرنہ زہ ہر گاہ تموکھ چنچ رفتار یہاے روز تیلہ واتہ یہ شرح

سنہ ۲۰۲۵ عیسوی منز دہ ۱۰ ملین تام۔ یہاے حقیقت مد نظر تھاؤ تھاؤ وٹھہ

زہ چہرا تما کہ دس آکر امریکہ ہس منز صحت عامہ ہس پٹھ فی ڈریہ شمتہ ۹۶ پلین
 ڈالر خسارہ گوہان تہ تیوے رقم کامہ دود ضایہ گوہنہ کنز نوقصان واتان۔ یہ
 خسارہ چھ وڈی کیس امہ کھوتہ سینٹھاہ زیادہ۔ یہ اُس چہراہ امریکہ ہوین ترقی یافتہ
 ملکن ہنز مثال۔ (سائی ژڈی تو کتھے۔ گوڈیتھے چھنے سائی حکومت امہ قسمک
 اعداد و شمار یا تحقیق کرنہ خاطرہ تیار ہے۔ وڈی ہر گاہ باسیکھ زہ سگریٹ یا شراب چینہ
 سپر چھ پر تھ رنگہ نوقصانے نوقصان ، تیلہ چھ تم اچھو تھوان وٹھ۔ تھ پتہ چھ
 بسیار مدعاتہ مقصد کار فرما۔ ساروے کھوتہ بڈوجہ چھ یہ زہ سگریٹ تہ شراب بناون
 واجنہ کمپنی چھے کینون با اثر لوکن اتھ۔ تمن کیاہ عام لوکن ہنزہ زندگی سپر ، البتہ
 تمن گوہنہ پانس کانہہ زکھ وائن)

سگریٹ تراؤ نکو تداوی

۱۔ مریضہ سُنَدِ آمادہ آسُن تہ تَکِ سِنزِ رضامندی۔

یہ چھ ضروری زہِ نشہ تراوے موکھ گوہ مریض رضامند آسُن۔ زور زبردستی کرنہ سِپتہ چھ نہ کامیابی میلان۔ مریض مائل کُرُن چھ فن تہ امہ خاطرہ چھ ماہر کونسِلرن تہ سائیگولوجسٹن ہنز ضرورتھ پیوان۔ تہ سورؤے کینہہ یتھ کتابہ اندر بیان کُرُن چھ ناممکن۔ البتہ کینون کتھن کُن دمہ بہ اشارہ بیوڈس نشہ باز مریضن سِپتہ

لسانِ بسان تہ تہند خیال تھون والین سپدہ رہنمائی۔



مائل بہ رضا مندی موکھ گوہ ارادہ شخص اندرہ وُزُن۔ گوڈنی چھ تس فکرہ تارُن زہِ اخلاقی ضابطہ کیاہ گو۔ تس تہ باقے نارمل شخصون درمیان کوسہ فرکھ جھہ مریضس تہ کونسِلرس درمیان گوہ باہی یژہ تہ پڑھ قایم گوہنہ یتھ زن تِمِس

منز تبدیل انہ نس آسانی پیہ۔ نشیہ باز چھ اکثر ڈانواڈول جواب دوان۔ اُتی ہاں تہ اُتی ناں۔ ہے بہ تراوہ پزن۔ مگر مگر و نہ نہ..... کانہہ فاصلہ نس چھ کھوڑان۔ لہذا پزن تمہ آیہ سوال کرنی یمن ہند سہ کھلہ دلہ جواب دتھہ ہیکہ۔ نہ کہ تمہ آیہ سوال تراونی یمن فقط ہاں یا ناں جواب آسہ۔ وکیل ہندری پاٹھک جراح کرن چھتہ صحیح۔

مائل بہ رضا مندی یا مائی رانس چھ کینہہ طریقہ، بیمہ قدم بہ قدم ورتاؤنہ چھ یوان۔ اکھ طریقہ چھ آزماؤنہ آمت یس کارآمد چھ؛ مٹن انگریزی لفظ FRAMES منز موجود حرف بہ حرف کروکھ اکہ اکہ واضع :-

F (feedback) کم کم مضراثرات پیہ نشیہ کرن وائلس ذاتس، فیملی، کامہ کارس، یزٹس، ٹائیمہ بترہ، تہ سورؤے چھ تہنزہ زہوہ بوڑن، تہ یہ کینہہ ہاہ تمس مشد آسہ گو مت، تہ چھس یاد پاؤن۔

R (responsibility) امہ پتہ چھتس واضع یوان کرنہ زہتس اکہواہ زمہ واریہ چھیمہ پانس اندر تبدیلیہ انہ پنچ۔

A (advices) پنہ طرفہ چھتس مشورہ یوان دینہ زہ نشیہ تراؤن کو تہاہ ضروری چھ تہ تہ کتھ کئی ہیکہ سہ بائل اُتھ۔ بنان چھ تم مشورہ ما آسن نہ لگ ہار تہندہ خاطرہ۔ تیلہ!

M (menu) - تیلہ چھتس بروٹھ کینہ متبادل طور طریقن ہند بھرؤ رفہرست تھوہ یوان یومنزہ سہ کینہون طریقن مژاؤر کتھہ ہیکہ بیمتس ہندہ خاطرہ لگ ہار آسن۔

E (empathy) کونسلر چھوڑی پٹن پان یہ دُلی زہ تہ، تہنزہ جابہ تھاتھ
 ہمدرد ہتھ سوچان آیا تمس کم مشکلات ہیکن ووتل تھ پانس اندر
 کنہ سچ تبدیلی اینہ سپتر !!!! لہذا چھوڑ سہ تہی آیہ مشورہ دوان یا تبدیلی اینہ
 خاطرہ بدل کانہہ تھہ ہادان ۔

S (self efficacy) ۔ جھیکرس چھو کونسلر نشہ تراوان وائلس حوصلہ
 دوان ۔ تمس اندر بسیار خاصیتہ صلاحیتہ بدہ کد تھ تہ مثبت پہلوا جا کر تھ خوش
 آئندہ وومید بڈا ولس منزاتھ رؤٹ کران ۔
 گوڈہ نتیجہ یہ زائن مانن چھ ضروری زہ سگریٹ یا کنہ تہ قسمک تموکھ چھ پریتھ
 رنگہ مضرتہ نقصان دہ ، تہ اتھ لٹھ دنی گبیہ عقلمندی ۔
 دویم یہ زہ مکمل ارادہ چھ کرُن زہ کیاہ تہ گروہی تن ، کم پل تہ بی تن بٹھ ، مگر قصد کر تھ
 چھ تموک پون ملہ مونجے تراؤن ۔

(اُتی چھ نفس امارہ یعنی Id تہ نفس لواہ یعنی Ego ہس پانہ وائٹھو لٹھول لگان ۔ اُتھو دپان جہاؤ
 اکبر ۔ تہ تھ مقاس پیٹھ ہر گاہ انسان اپور توڑ سوسے چھ تہ ہمیشہ خاطرہ کامیابی ۔ Ego یعنی نفس لواہ ہس محصینہ
 ہتھیار ہنز ضرورتھ ، ہم گوڈہ پنچ یا میگا ماس ہتر و کھنچ ضرورتھ ۔ تھ زن مرچہ مل بڈئس ۔ بلکہ یہ مضبوط بناونہ
 موکھ چھ ، کینہہ نوحہ ، آزادی ضروری ۔ مثلاً ہمیشہ پوزوئن ، عبادت کرنی ، روزہ ، خون ، یوگا ، ورزش ، محترم لوکن پتر
 وٹھن پٹن ، نالایق یاردوس تراوڈی ، زکواہ تہ صدقات باگر کرنی ، تہ باجے مثبت تدابیر عملاوڈی بیم کلچر ، تمدن ، دین و دھرم
 ہتر و آیتن چھ تھوان ۔ نفس لواہ یا انا (انتر آتما) زور گوہنہ پتہ چھ ارادہ مضبوط تہ محکم بنان ۔ تو پتھ چھ Super
 Ego یعنی نفس مطمئنہ چھ ۔ تھ محمل بنان ۔ یہاں گبیہ بہترین تہ پائیزہ لوکن ہنزوتھ ۔)

(ب) ساعت نامہ۔

تداوی ہند دویم پڑاؤ چھ سگریٹ نشہ تراون وائلس تہ تہی سندین گھرہ کین
سپتر صلاح مشورہ کرتھ کانہہ دودھ مُشخص تھون یمہ دودھ سہ کیکہ مُش سگریٹ تراوتھ
نڑھنہ۔ بہتر گواکھ یا زہ ہفتہ پتہ۔ امہ دُپچ نشان دہی چھ گنہ کلنڈرس پٹھ تھون
لیکھتھ۔ اُشناون تہ یارن دوستن منز چھ بہ بانگ دُھل امیوک اشتہار دین یا
اعلان کرن ، پٹھ زن ساری خبردار روزن تہ سگریٹ تراون وائلس سپتر تھون
مثبت تال میل تہ کوپریشن۔ پیتس کالس چھ سہ پائے کوشش کران سگریٹن منزکی
کرپچ۔ ملو چھ انان اکہ اکہ یادو یہ دویہ۔ ڈبڑ چھنہ پانس نشہ تھوان تہ تمین یارن
دوستن سپتر چھ تعلق زمان یم نشہ آسن کران۔

سپتر چھ اُس تہمس تمہ قسیمکو ادویات دوان یم سگریٹ چھکہ دؤر کرنس
منز مدون۔ مطلب یہ زہ مُشخص تھادو متس تار متس تام تھو وائلس ذمین یہ دُپڑ زہ
تہ ہموار کرتھ۔ یہو ادویاتو منزہ کینون ہندک ناؤ تہ طریقہ استعمال چھ مندرجہ ذیل :

۱۔ بیوپروپیان Bupropion -- پریتھ دودھ صحن چاہیہ پٹھ ۱۵۰ ملی
گرام تا ۳۰۰ ملی گرام۔ یا

۲۔ وارنہ کلین Varenicline -- پریتھ دودھ شامس ۲۵ ، ۰ ملی گرام
تا ۱ ملی گرام۔ یا

۳۔ کلانہ ڈین clonidine -- پریتھ دودھ شامس ۰۵ ، ۰ ملی
گرام تا ۰۱ ، ۰ ملی گرام یا

۴۔ نارٹریپ ٹائیلین Nortriptyline -- پری تھ دودھ شوکنہ بروہہ ۱۰ ملی گرام تا ۲۵ ملی گرام یا

۵۔ نال ٹریکسون Naltrexone -- پری تھ دودھ صحن چاہیہ پیٹھ ۲۵ ملی گرام تا ۵۰ ملی گرام

نوٹ۔ بیم ساری ادویات چھ نوخن پیٹھ لیکھنہ پتے دستیاب تہ بہند استعمال چھ ڈاکٹر یا ماهر دواہ سازن ہنزہ نگرانی منزے پوان کرن۔

(پ) متبادل کیمیا :

مُشخص کورمت دودھ بیلہ واتان چھ تمہ پتہ چھنہ شخص مذکور سگریٹس اتھ تہ لاگان۔ مگر چسکہ ڈلراؤ نکو ادویات چھ لگاتار استعمال کران۔ امہ پڑادہ پتہ چھ توڈ شروع گروہان ، یعنی راون دود یا Withdrawal symptoms۔ چونکہ تمہا کوشہ چھ زیاستر تمہا کس منز نکوٹین کیمیا موجود آسنہ کنی ووتلان، توے چھ یہوے کیمیا بطور دواہ استعمال پوان کرنہ تھ زن باختیار پاٹھر سگریٹ تراونک راون دود دؤر گروہ۔ نکوٹین چھ مختلف صورژن منز دستیاب تہ یہ چھ نشہ بازسند منشہ تہ معالج سندس تجربس پیٹھ منحصر زہ کمہ شکلہ ہند نکوٹین بیہ استعمال خاطرہ جو یز کرنہ۔

۱۔ نکوٹین پچہ Nicotine patches

پچن منز چھ ۱۰ مربع سم ، ۲۰ مربع سم تہ ۳۰ مربع سم زخامت واجنہ پچہ دستیاب۔ بیم چھ پالترتیب ۷، ۱۲، تہ ۲۱ ملی گرام نکوٹین برابر ژوڈ ہن

(۲۴) گھٹن جسمس دستیاب تھوان۔ یم پچہ چھ، ژمہ پیٹھ چکا ونہ یوان تہ دودہ پتہ دودہ پچین ہند سائز کم یوان کرنہ یوتھہ تام تما کچ کل همان همان چھیکرس ملہ مونجہ ختم گرہان چھہ۔ بہتر چھٹس شخوس (یس پریتھہ دودہ دویو ڈیو علاوہ چیوان آسہ) دسلابہ کرن زیادہ کھوتہ زیادہ وزنی پچہ سیکر مثلاً ۳۰ مربع سم۔ اتھہ گنر ۱۰ پیٹھ ۲۰ سم تمس یس فی دودہ و ہو کھوتہ کم سگریٹ چیوان آسہ ہے۔
امہ پتہ چھ پریتھہ ہفتہ پچین ہند سائز کم یوان کرنہ ، تہ شیبہ ۶ ہفتہ گزرنہ پتہ چھنہ یمن ہنز ضرورتھہ پیوان۔

۲۔ نکوٹین گم Nicotine gum۔ یم چھہ ہو بہ ہو چو نگ گمہ ہند پٹھر ژاپنہ یوان۔ یمن ہند سائز تہ چھہ آسان مختلف مثلاً ۱ ملی گرام، ۲ ملی گرام تہ ۴ ملی گرام۔ یس شخو دودہ ۲۰ پیٹھی سگریٹ یا بیڈی چیوان آسہ تس پڑہ ۴ ملی گرام نکوٹین گم اس منزھونی۔ تہ یکی وزہ ٹیٹھ کھوتی وزہ ژاپ۔ یم ہیکو کھ ۱۰ پیٹھ ۲۰ تام فی دودہ استعمال کرتھہ تہ وارہ وارہ کم کرتھہ۔ چھیکرس چھ یمن ہند استعمال شین ہفتن اندر اندر اندواتاؤن پیوان۔ شوگر بیمارن ہندہ خاطرہ چھ بنا کھنڈ Sugar free چو نگ گم تہ دستیاب۔

۳۔ نکوٹین چھر کاؤ Nasal Spray۔ یہ چھہ بہ حساب ۲ چھر کاؤ فی گھنٹہ نسبتہ اندر یوان کرنہ۔ تہ یہ علاج ہیکو اس حاجتہ مطابق ترین ریتن تام تہ استعمال کرتھہ۔

۴۔ نکوٹین پمپ nicotine inhaler - یہ چھ ہو بہ ہو سگریٹ شکلہ پمپ
تہ منشیہ مطابق چھ چینہ یوان - وارہ وارہ کم کرتھ اٹھن ہفتن اندر اند
واتان۔

۵۔ نکوٹین مٹھائے Nicotine Lozenges - بیم مٹھایہ چھ فی دودہ شیعہ ۶
پیٹھ ۱۲ پھلین تام استعمال یوان کرنہ۔ وزنہ کنی چھ بیم ۲ ملی گرام تا ۴ ملی
گرام تام دستیاب۔ یہ علان تہ ہیکو اُسی اٹھن ہفتن تام اندواتاوتھ۔

۶۔ ای سگریٹھ - یہ چھ سگریٹ شکلہ بجلی پیٹھ پکن دول آلہ یس کم کھوتہ کم
مقدارس منز نکوٹین جسمس اندرواتاوان چھ - حال حالے آیہ اتھ
ہندوستانس منز پابندی لگاؤنہ تکیازہ اتھ گیبہ بسیار اڈا واژر پڑی متری لیکھ متری
نوجوان لارک تہ دیکھا دیکھی منز نہ چینہ والین منز تہ ہیون امیوک
رجان برون - تمہ علاوہ اوس یہ باقی ملکو پیٹھ یورواتان تہ ہینہ واکر اُسی
دروگہ مولہ ملکو ہیوان تہ استعمال کران۔

(ت) پوت کل یا ٹیٹھ تہ تمیوک تدوزک

متبادل ادویاتو علاوہ چھ تم ادویات تہ دستیاب بیم تمام کر پوت کل یا ٹیٹھ
بھڑاؤنس تہ مٹھراؤنس منز اہم رول ادا چھ کران۔ مثلاً

۱۔ بیوپروپیان Bupropion - تھائے کنی استعمال یوان کرنہ تھ کنی پتھ
کن بیان آؤ کرنہ۔ احتیاط چھ یہ تھون زہ یہ پزہ نہ ہرگز تہ تس دیون لیس
لارنہ یوان آسن یا یس مرگی دا دس منز مبتلا آسہ۔

۲۔ وارنہ کلین Varenicline۔ اتھ دوا ہس تہ چھ گھیا کمپنی پنہ پنہ ناوہ بناوان یم بازرس منز دستیاب چھ۔ اتھ دوا ہس چھ ترسیہ وتہ مفید اثر۔ اکھ یہ زہ امہ ڈس چھ سگریٹک راون دود کم گڑھان، نیٹھ تہ چھیہ پھٹان، تہ چھیکرس چھ پڑت کل پتہ ہوان۔ مگر اتھ دوا ہس چھ کینہہ مضر اثرات۔ توے چھ نہ یہ ڈاکٹری مشورہ وراے استعمال کرن ہرگز تہ جائیز۔

یہ دوا چھ ترین سائزن منز دستیاب۔ ۰،۱ ملی گرام، ۰،۵ ملی گرام تہ ۱ ملی گرام۔ یہ دوا چھ حسب ضرورت استعمال یوان کرنہ۔ مثلاً ۰،۲۵ ملی گرام اکھ یا دو یلہ دوا ہس شروع یوان کرنہ، تو پتہ چھ اچ مقدار وارہ وارہ ہر راونہ یوان۔ اکھ ہفتہ گزرنہ پتہ چھ ۱ ملی گرام پھول فی دواہ دو یلہ پیوان دیون۔ یہ علاج چھ ۱۲ تا ۱۶ ہفتن اندر اندر اندواتان۔

سگریٹ، تبوک، ناس، بترہ تراونہ پتہ چھ کینوس کالس مزازہ او رک نہ یو رک روزان، دل چھ تنگ گڑھان، شر اتھ وک وک کھسان، بے چینی، اضطراب تہ ذہنی تناؤ پادہ گڑھان، زندر چھیہ راوان، کلس ہنا دود کران، یو چھ ہران تہ وزن بڑان۔ اما پوزو کھ گورنس ستر ستر چھ یم علامات ہمان تہ چھیکرس اندواتان۔ انسان چھ بیہ اکس بے ہندک پاٹھو زندگی ہند لطف تلھہ ہیکان۔

بیو علاوہ چھ کونسلنگ تہ سائیگو تھری سیٹھاہ ضروری، نشہ کرن ولس خاطرہ تہ تکر ہندین گھرہ کین خاطرہ تہ۔ وزہ وزہ کونسلنگ دنی چھیہ سیٹھاہ ضروری۔ تھ زن تھ کج کل پتہ رٹنہ بیہ تہ دوبارہ پیہ نہ نشہ پڑت پھیر تھ۔

تراونہ پتہ تہ چھ چٹنگ کیوم یہ دُپڑی زہ تہ موردہ لہ گتھ نشہ بازہ سندس
 ذہنس اندر بہتھ آسان۔ یہ کیوم چھ باضے زندہ گوہان تہ سگریٹ ٹیٹھ چھ موقہ
 محل وچھتھ دوہران۔ مٹکن

- ۱۔ کافی چینہ پتہ ۲۔ بھتہ کھینہ پتہ
- ۳۔ گاڈی چلاونہ وزہ ۴۔ فونس پٹھ طویل کتھ کرنہ وزہ
- ۵۔ کانہہ الجھن یا ذہنی تناؤ آسنہ وزہ
- ۶۔ کنہ سماجی، تمدنی یا ثقافتی محفلن دوران
- ۷۔ امتحان یا انٹرویو دنہ وزہ، بہترہ۔

سگریٹ ٹیٹھ چھتمہ وزہ تہ دوہران ییلہ تھ منسلک پیہہ کنہ چیزس پٹھ نظر
 پیہہ۔ مثلاً ییلہ ۱۔ سگریٹ ذبہ پٹھ نظر پیہہ ۲۔ ماچس یا لائٹرنکھ آسہ ۳۔
 ایش ٹرے، تھوکہ دانہ یا تمباکو ڈبس پٹھ نظر پیہہ یا ۴۔ کنہ کنی سگریٹ یا
 سگریٹ دُچ بد بوے پیہہ۔

لہذا پنن بچاؤ کرنہ خاطرہ گتھ یکن چیزن نشہ دُروڑن۔ بہتر چھ نیم چیز
 ژھوٹہ ڈبس منزد آتھ وئی تہ مشراونی۔ بد بوے ژلراونہ موکھ گوہن متبادل مشک
 استعمال کرنی۔ مثلاً روم فریشنز، کارفریشنز، عطر، سینٹ بہترہ۔

تمہ وزہ ییلہ ٹیٹھ یا چٹنگ نفوس تنگ آسہ انان کانہ متبادل چیز استعمال
 کرتھ گتھ پنن من ڈالن۔ مثلاً تریش، لُسی، چائے یا کانہہ مشروب چینہ سہترہ ہیکو
 اُسر پنن ٹیٹھ بھڑاوتھ۔



شراب

تاریخی پس منظر

شراب چھ سیٹھاہ پروں نشہ۔ تاریخ چھہ گواہی دوان زہ امیوک جائزو
ناجائز استعمال چھ نوساس وری قبل مسیح پیٹھ سپدان رودمت۔

آثار قدیمہ کہ چھان پینہ مطابق قدیم مصر اندریوکا صوباموزور و
دیوقامت Pyramids تأمیرگری تمن اوس اجرت بدلہ شراب دینہ یوان۔

ونی کیس تہ چھ شراب دنیاہ کنین بیشتر ترقی یافتہ ملکن اندر عام۔ چھراہ
امریکہ تہ آسٹریلیا ہس اندر چھ دل چین بیمارین تہ سرطان دایس پتہ شراب چھہ

دود تروی ۳ مس نمبرس پیٹھ گزرنہ یوان۔ نمٹھ ۹۰ فیصد لوکھ چھ امریکہ ہس
منزتم یو پتہ زندگی منز شراب ہومت چھ تہ پنزدنہ ۵۵ فیصد چھ لگاتار چھوان۔

اتھ برعکس چھ ہندوستانس منز چھراہ وہ ۲۰ فیصد لوکھ شرابس لاری ، اما پوزیہ نیچ چھ
دوہ پتہ دوہ ہران۔ پاکستان تہ بنگلہ دیش ہونین اسلامی ملکن اندر چھ یہ نیچ سیٹھاہ

کم، یا الترتیب ساڈھ ژور تہ ژور ۴ فیصد فقط۔ برطانیہ ہس اندر چھ ہسپتالں
منزدودہ دس کلین مریضن منز شرابس منسلک دا خلن ہند شرح وہ ۲۰ فیصدی
ہیور وے پہن۔ روسی باشندہ چھ مانہ یوان چینہ والین منز سرس۔ تخمینہ چھ
آمت لگاؤنہ زہ ملک روس منز چھ فی ورہ فی کس ساڈھ ژوداہ لٹرشود
شراب خرچ۔ یٹھے کتھا چھ دچھن کھوورک یورپی ملکن ہنز تہ۔ اکھ دکاوس زہ
مصرس منز اوس شراب عام تہ یہا ئے نیچ اُس عربن منز تہ۔ تمبوے کور گوڈہ گوڈہ
شراب تہہ ہر راؤ نکو طور طریقہ دریافت مثلن ڈسٹیلیشن (Distillation) بتہ
۔ چونکہ اکثر مذاہب لگاؤ شرابس پٹھ پابندی، مگر امہ پابندی ہند زورہ شورہ سان
احترام کرن دا کر چھ اسلامی ممالک۔ تہ کرتھ تہ چھ عرب ملکن اندر پانژہ ۵
تاشیہ ۶ فیصد چینہ دا کر موجود۔

شراب کتہ آؤ ؟

شراب چھ تہ چاشنی منزہ نیران یوسہ سبزی، میوہ زائ یا غلّس اندر
موجود آسان چھنہ۔ اکہ قسمک باریک لادہ یا خمیر تھ (yeast) ونان چھ،
چھ بند بانس منز سبزی خاص کرتھ اُلویا ہیڈر یا ہاپس، میوہ زائ یا مکایہ،
وشک، کنک یا تولس سیتو رلاونہ یوان۔ کینون دوہن دشنیرس تھاتھ چھ اتھ
اڈرنہ خم کھسان۔ پھیارنہ پتہ یُس اُبی مواد روزان چھ تھنک چھ شراب
بنان۔ اتھ عملہ چھ ونان فرمن ٹیشن (Fermentation)۔ ملک چین اوس
باجرہ، تولس تہ ماچھس شراب کڈان۔ پتھ کالہ اُس مصرہ کر لوکھ یو کالہ

کس کنکس، شکس، تومس یا پیہ گنہ ہو کھ پھلس شراب بناوان - کم
 تہہ یا شدت وول موے مٹن بیر Beer اوس سما جس اندر پریتھہ طبعس
 خاطرہ و پھور تہ عام - یونان تہ روس منز اس بسیار تہ قسمہ قسمہ دچہ
 وودادونہ یوان - تمن جاین اس دچہ فرمنٹ کرتھ وائن (Wine) یوان
 بناونہ تہ یہ اوس ہنا درو گوڈ پہن تہ معیار کر شراب گزرنہ یوان - جنوبی
 امریکہ ہس منز اس لوکھ پھلس تہ غلس نم کھالتھ کم تہہ وول شراب بناوان
 تھہ چچا (Chicha) ونان اس - میکسیکو ہس منز اس لوکھ کیکٹس گلوزا ژ منزہ
 شراب کڈان تھہ تم پلکو (Pulque) ونان اس - جاپانس اندر آو تومس
 فرمنٹ کرتھ ساکے Sake بناونہ ، ملک روس اندر وودکا تہ لدخس اندر
 چھنگ - مشرقی افریقہ ہس اندر آہ کھوپرہ تہ کیلہ گلیو منزہ اکہ پچ بیر کڈنہ - اتھ
 گز سپد شراب چینک رواج ژوپار کر عام - شراب یعنی Ethyl Alcohol بنیو
 انسان ہندو تمدن و ثقافہ ہند لازم ملزوم حصہ - وار یہو کر شرابس سیٹھاہ تعریف تہ
 صحتہ خاطرہ کورکھ مفید تجویز ، خاص کرتھ کھول یہ شاعر و ، قلم کار و ، تہ
 یونانی فلسفیو تاریف کر کر نوٹہ کین نٹین - مگر وارہ وارہ درایہ امکو ناکارہ
 اثرات ٹڈ - یہود تہ نصرانی مذہب دانو بنوؤ شراب مذہبی رسمن ہند اکھ حصہ مگر سستی
 وونکھ زہ یس ہوشہ ڈلہ سہ چھ گوناہگار - اسلامن دیوت شراب ملہ مونجے حرام
 قرار - شراب استعمال کرن والین باسیو و زہ یودوے شراب کینوس کالس جمع تھو
 اچ تہہ چھنیہ کم گروہان تہ کیمائی رد عملہ ستر چھ اتھ منز ہریلہ اجڑا پاڈہ گوشہ نک

خطرہ روزان۔ امہ پتہ آیہ اکھ کیمیائی عمل دریافت کرنہ۔ تھ ناؤ پتہ ڈسٹیلیشن
Distillation۔ یہ عمل چھ شراب کی تہہ تہہ پائیڈ آری ہر راوان۔

شراب کی مُضرات

شراب چھ مُضرت۔ تھ چھنہ کانہہ شکھ۔ کم کم منفی یا مُضرات چھ
اتھ، وِلو اکہ اکہ گنزاو دکھ۔

۱۔ جسمانی اعضا ہن پنڈھ مُضرات۔ مثلن

۱..... نظام ہاضمہ

☆..... شراب نشہ پتہ جگر اندر چکناہٹ حدہ روستوے جمع

گڑھان۔ ☆..... کریہنہ مارک سہ دود ووتلان۔ تھ منزاتھ ساسہ بڑے

گوڑہ گڑھان چھ۔ اتھ چھ (Cirrhosis of Liver) ونان تہ اُخرس چھ

کریہنہ مار کاُم کُرنوے تراوان۔ ☆..... جگر چھ سرطان تہ ہیکان

گڑھتھ۔ ☆..... معدس چھ انفکشن گڑھان، غذاوالہ کس نارس اندر چھ

معدک تیز آب گرکو گرکو کھسان تہ اتھ گنزی چھ اتھ اندر زخم تہ ناسور پادہ

گڑھان۔ ☆..... غذا نارس اندر چھ خونچہ نالہ ہنان تہ یمن چھ یہ دلی زہ تہ

پھوکہ بالہ بنان۔ بیمہ چھ وِلو وِلو پھٹتھ ہیکان۔ بیمار چھ خون دردو دردو

کھسان تہ انسان چھ مرتھ تہ ہیکان۔ ☆..... معدک تیز آب چھ ناؤد یا کم

گڑھان۔ ☆..... معدس منز چھ زخم ہا پادہ گڑھان تہ معدہ گلکس تہ غذا

نَاس و ھرس اندر چھ سرطان پڙھوان - ☆ اندر من منز چھ قوت ھنمیت
کم سپدان ، تہ جسمہ منزہ چھ پروئیئناٹ نیر نیر تھ ضایہ گروھان - ☆
لبلیس چھ بہ آسانی انفکشن تہ مہلک سرطان ہیگان گروھتھ۔

ب..... اعصابی نظام تہ نفسیات

☆ اعصابی نَاس تہ رگن چھ زُر ھوان اژن ، تم چھ ہر تھ
پوان - ☆ دھیان ، توجہ تہ حیئس ہوش چھ راوان ، ذہن چھ اُور نہ
یور سوچان ، عقل تہ فکر چھ ٹھیکہ پاٹھ کر کائم ہیگان کر تھ ، ذہن چھ وک
وک فاصلہ ہیگان تھ ☆ لارنہ چھ ہیگان تھ - ☆ غار فطری تہ
غار حقیقی شکلہ چھ اُچھو یوان بوزنہ ، غار حقیقی پر آوازہ چھ کنن گروھان ، تہ
انسان چھ ر بودہ ہو باسان - ☆ نشہ کرن دَاس چھ حسد تہ کینہ پادہ گروھان ،
دوست چھ دشمن گزران ، ہدیانہ تہ جنونی کیفیت چھس ووتلان ،
☆ عقلی زوال چھس وک وک یوان ☆ نشہ کرن وول چھ چھیکرس
افردہ روزان تہ خود کشی تہ ہیگان کر تھ - ☆ دماغ کین اُندرین حصن منز
چھ چمک دھمک موکلان ، ☆ نشہ کرن دَاس چھ وزہ وزہ حادثات گروھنہ کنکلس
چوٹ تہ باضے کلہ کھاپرہ ہنزاؤج پھٹتھ یوان - ☆ دماغ کس پتر مس حص
تھ سری بلم (Cerebellum) دنان چھ تھ زُر اژنہ سپتر چھ انالس
تووزن راوان تہ تش چھ دب تہ دب لگان -

پ..... مجموعی مضراثرات

☆..... شراؤ بس چھ بُتھس وزجار کھسان ، نس موانان ، منزاتھن وزج
چھٹھ ہش نیران۔ اوگجن پیٹھ نل داغ بنان، گُری چھ ہنان تہ یڈ منز
جھس آب جمع گوہان۔

☆..... گو بہ کھورہ زُر ہر گاہ چوان آسہ تس چھ نکس پیٹھ خراب اثرات پیوان مثلاً
بچہ سندس کلس تہ بُتھس چھ عجیب و غریب ہیئت بنان، نکس چھ وزن
چھونان تہ اڈ لیوک تہ چھ ہیکان گوہتھ۔ ہر گاہ بچہ تہ نہ پجوو توتہ چھ نوہ
ریٹھ مکمل کرنہ بروٹھ تھنہ پیوان۔

☆..... چینہ ولس چھیمہ جسمس منز کھنڈچ مقدار کم گوہان ، ☆ ولس
جھس ورم کھسان تہ ☆ حیاتین خصوصاً 'ویٹامین ب' چھ چھونان
یمہ کڑ گوڈن تہ دلہ کین ماز پشین ورم کھسان چھ ، دل چھ ہنان تہ
خونک دورہ برقرار تھونس منز ناکام گوہان تھ عام فہم زبانی منز ہارٹ
فیل ونان چھ۔

☆..... شراب سپتر چھ نرین زنگن کمزوری یوان خاص کرتھ مازس چھ پٹن طاقت
راوان، خون چھ کم سپدان تہ خونس اندر خلین ہنز تعداد کم گوہتھ چھیمہ انتہائی
خطرناک صورت حال پادہ سپدان۔ بچہ حرارتھ چھیمہ کم گوہان تہ سار
ہے پانس اندر چھ غیتہ سوتی یوان۔

☆..... جنسی ہارمون پیٹھ چھ مضر اثرات پیوان یمہ کڑ قوت مردانگی کم گوہان

جھيٽ، مردن منر ڇھ پستان ٻنن، زنانن منر ما هو آري ڪم گوهان
تہ زنانہ جھنہ ٻچہ بناؤس لائق روزان۔

☆..... جسم منر جھنہ غذا ٺھيڪ پاڻھي ڪام ھيڪان ڪرتھ یمہ ڪن مختلف داڍو ووتلان

چھ۔ ☆ قوت مدافعت چھ ڪم گوهان یمہ ڪن مھلڪ جراثیم، ددر تہ

وايرل انفڪشن وڌو ڏک حملہ چھ ھيڪان ڪرتھ۔ شراب چينہ وائس چھ ٿي بي

، تايفايد، ايڏس تہ باقي بيار انفڪشن وڌو ڏک پنہ موچھ منر ننان۔

☆..... جنسي رغبہ يودوے گوڏہ گوڏہ باسان ھران جھيٽ مگر پزر چھ ٿي زيہ

ضمن صورت حال چھ تھ برعڪس۔ جنسي رغبہ قوت دوشوے چھ آخرڪار

جواب ڏھ گوهان۔

☆..... باضہ جھ شرابہ سڀتر ماس پيشي ین ورم کھسان، زرين رنگن ٻنرہ اعصابي

نارہ جھيٽ ناڪارہ بنان تہ اڏج ڪمزور بنہ ڪنہ چھ یمن زیرے پھڻي ٺڪ

خطرہ روزان۔

ت۔ سماجي رنگو مضر اثرات

☆..... چينہ وول چھ اڪثر و بيشتر حادثات ٻنرہ شڪار گوهان۔ وسه ڪار گاڏي

چلاون وائس چھ زانگاري تہ تجربہ علاوہ اندازہ آسن ضروري۔ مگر چينہ

وائس چھ یمہ اندازہ راوان تہ سہ چھ اڪثر حادثات ٻنرہ شڪار گوهنہ علاوہ

بلاوجہ لڙايہ جھڳڙن اندر پينہ يون۔

☆..... گھريلو تہ ازدواجي مسائل چھ ووتلان تہ اڪثر چھ نوبت طلاقس پيڻہ واتان۔

اہل و عیال، مول موج، غرض ساری رشتہ چھ اثر انداز گروہان۔

☆..... امریکہ ہس اندر چھ شراب نشہ کس حالتس منز گاڈی چلاونہ سیتہ پرتھہ وریہ ساڑھ اٹھ لچھ حوڈت رونما سپدان تہ لگ بھگ ترہ ساس ۳۰۰۰۰ نفر از جان گروہان۔ پڑھے باؤش چھ ترقی پذیر ملکن ہنز تہ۔ یہ اعداد و شمار چھ پانژھ گونہ ہران۔ بیلہ شرابچ مقدار ۱۰۰ ملی گرام فی لٹرخونس اندر موجود چھ آسان، تہ ہتھ ۱۰۰ گونہ بیلہ یہ مقدار ۲۲۰ ملی گرام تام و اتان چھ۔

☆..... شراب چینیہ پتہ حوڈشن منزیم صدمات یا زخم لگان چھ تھن انگ پنس یا ٹھیک گروہنس منز چھ سینٹھاہ دکھ لگان تہ کیا زہ شرابہ سیتہ چھ قوت مدافعت کمزور گروہان تہ اندرونی کیمیاہن ہندہ رد و بدل سپدنہ سیتہ چھ انگ پنس یا واٹھ لکن پتہ ہیوان تہ نشہ بازس چھ وکی وکی زخم انفکشن گروہان۔

☆..... کامہ کارس پیٹھ چھ ناکارہ اثرات ہیوان تہ مجموعی طور چھ ہتھ ہوٹھو بین پیٹھ بوجھ بنان۔

☆..... چینیہ وول چھ اکثر دیگر منشیاتن تہ پان پٹراوان۔ ہتھ ہوٹھو چھ بے شمار تہ مختلف نوعیتہ کین جرایمن اندر ہینہ یوان۔ مثلاً قتل، خودکشی، زنا، گھریلو جارحیت تہ تنازعات، جسمانی تہ جنسی استحصال، ایزا رسانی، لوٹ مار بیتہ۔

☆..... شراب چینیہ وول چھ پونسہ رنگو محتاج سپدان۔ تہ ہتھ ہوٹھو چھ تھیکرس

ژورکران ، ڈاکہ تراوان یا اچھ دارنس پیٹھ مجبور گروہان۔

پیمانہ

شراب چینیہ موکھ چھ مختلف ملکو پنن پنن معیار مقرر کورمت۔ اکھ جام یا پیگ چھ Standard Drink تصور کرنہ یوان۔ یہ پیمانہ چھ جاپانس منز ۲۵

ملی لیٹر (اتھ اندر چھ وزنہ حسابہ شراب ۷۵، ۱۹ گرام وینپان)

برطانیہ ہس منز ۱۰ ملی لیٹر (۸ گرام)

امریکہ ہس منز ۱۸ ملی لیٹر (۱۴ گرام)

ہندوستانس منز ۱۲، ۱۲ ملی لیٹر (وزنہ حسابہ چھ ۱۰ گرام شراب)

امہ پیمانہ مطابق چھ بیر (اوسطاً ۵ فیصد) ہندوستانس منز اکھ جام برابر ۲۰۰ ملی تہ امریکہ ہس منز ۳۵۰ ملی

وائٹین (اوسطاً ۱۲ فیصد) ہندوستانس منز اکھ جام برابر ۹۰ ملی تہ امریکہ ہس منز ۱۵۰ ملی

وسکی، جن، رم (اوسطاً ۴۰ فیصد) ہندوستانس منز ۲۵ ملی امریکہ ہس منز ۴۵ ملی

خالص سپرٹ (۹۰ فیصد) ہندوستانس منز ۱۱ ملی امریکہ ہس منز ۲۰ ملی

جانچ پڑتال

شراب کی لت چھ مردن منہ زیادہ۔ ۲۰۰ تا ۳۰۰ ڈالری دال نہ منہ چھ
 اچ چیکو ازان۔ دل ہر گاہ ڈتھی ہیور کا نہ شروع کرہ تیلہ گڑھ زائن زہ تس چھ کا نہ
 نفسیاتی بینا رتہ لہ لہ۔ با تجربہ انسان ترہ دورے فکرہ زہ کس چھ حیوان البتہ
 ثابت کرنے موکھ چھ کینہہ Lab یعنی لیپورائری ٹیسٹ شخص آمتی تھونہ ،
 مثلاً خوچ جانچ یتھ منہ GT , MCV , LFT , Uric acid
 CK , Triglycerides , علاوہ شراب کی مقدار وچھنہ چھ یوان۔ یو علاوہ چھ
 اکہ آلہ سپتہ دستی تہ فوری طور تراد و متس

شاہس اندر شراب کی مقدار مینہ یوان۔ اتھ سائینی آلس چھ Breath

Analyser دانان۔

مرحلہ وار موئے خاری

باقی منشیاتن ہند پائٹھ چھ شراب کی نشہ تہ کینو و مرحلوئز گوران۔ یم

مرحلہ چھ نوم :-

۱۔ مسموم حالتہ

شراب چیتھے چھ چینہ دال س پانس منہ بلا وجہ خوشی محسوس گروہان۔ ذہن
 چھ گودہ و تیش لگان۔ تہ زن گویہ زہ چینہ دل چھ ہشاش بشاش باسان ، احساس
 برتری سپتی چھ بچہ بچہ کتھ ٹھران ، زبردست اتھ کھور گلہ نادان مہ دلی زہ تہ
 وجد منہ یوان۔ مگریہ دور چھ سیٹھاہ موخسر۔ امہ پتہ چھ سہ نیتہ سوت گروہان تہ

کیا زہن کو سانس دے؟ اعصابی نظام چھ دو بہ و نہ یوان۔۔۔ پیہ ہن چینیہ پتہ چہ ٹمکر
 سانسور دے نظام سست سپدان ، سوچس سمجھنس منز چھس دکھ لگان، ذہن
 چھس وکرو موضوع نشہ ڈلان، تہ نرین رنگن پیٹھ چھس نہ تو وزن یا کنٹرول
 روزان۔۔۔ کینہہ کال پتہ چہ ٹمکر کتھ ڈلان، اورہ یورچھ لاینہ یوان تہ امہ پتہ
 چھنہ ٹمکر پنہ نس ورتاوس تہ وٹھنس پیٹھ کانہہ تہ قابو روزان۔۔۔ چھیکرس
 چھ شراب چینیہ ول یہ ڈپڑہ تہ بے مند چھ تہ وحشی درندہ صفت بنان۔۔۔ بیم
 علامات چھ تہ وزہ و دتلان یہلہ شراچ مقدار ۲۵ پیٹھ ۱۰۰ ملی گرام فی ۱۰۰ ملی لٹر
 خونس منز آسہ و اڑہو ، ۳۰۰ ملی گرام چھ انتہائی خطرناک مرحلہ۔۔۔ تہ منز چھس
 خونس گمہ سران گوہان چھ تہ اندر حرارت چھس ضایہ گوہتھ سیٹھاہ کم
 سپدان۔۔۔ خونس اندر شراچ مقدار ۳۰۰ ملی گرام فی ۱۰۰ ملی لٹر ہریمانہ گوہر
 تھے چہ چینیہ ول مڑتھ ہیکان۔

ب۔ شراک راون دوو یعنی Withdrawal symptoms

یڑاکو تراونہ پتہ چھ نشہ کرن و اُلس منز کینہہ علامت و تلٹھ یوان بیم
 ہند خیال تھون چھ نہایت ضروری تکیا زہ بیم ہیکن گنہ وزہ جان لیوا ثابت
 سپد تھ۔۔۔ راون دادو کر بیم علامات گنراو دکھ اکہ اکہ۔

☆..... صمک بوم یعنی Hang-over۔۔۔ کالہ چینیہ پتہ چھ صمکائے نشہ
 بازس مزازہ بدلان۔۔۔ ہر گاہ نہ وٹھس پیٹھ پیس شراؤس چھ تہ تہرہ تہرہ و تھان، آولن

یاد رکھو کہ یوان، سارے جسم کمزوری باسان، جیرہ یوان، ہند راوان، تہ اضطرابی کیفیت و دلتھ یوان۔ کُنہ وزہ، چھ شرا بک نشہ تراونہ پتہ خطرناک نوعی کو راوان دادر و دتلان مثلاً

☆..... ڈی - فی یعنی Delirium tremens - یہ حالت چھنیو

کالک نشہ تراونہ پتہ دویہ ۲ پیٹھ، ژورہ ۴ دوی و دتلان تہ اُکس ہفتس اندر اندر اندواتان۔ یہ چھنیو چھرا پانژہ ۵ فیصد شرابین منز آہو دھنہ۔ اتھ حالہ منز چھ مریض جس ہوشہ ڈلان آیا سہ کتہ چھ، دکھ کیاہ چھ، تس کیاہ سپد بترہ۔ دھیان چھس راوان، توجہ چھس ڈلان تہ یادداشت چھس کم سپدان، غار فطری شکلہ تہ آوازہ چھس بوزنہ یوان، تہ کُنہ وزہ چھ رُبودہ رُذتھالہ کلس ثلہ کل سمجھان۔ یہ حالت چھ اہندہ خاطرہ کھوژوڑی تہ باضے چھ اُمس ژمہ پیٹھ کھو پکن باسان۔

ہر گاہ مریض اتھ لاگتھ سام ہیمواسہ باسہ ٹاکارہ پاٹھوژہ اُمس چھ دل ڈلان، نبض چھس تیز و تھان، بلڈ پریشر چھس ٹھران، گمہ سران گروہان تہ اُچھن ہند مَنہ پٹھو و ہراونہ یوان۔ یہ چھنہ اُکس جایہ ہیکان ٹھہرتھ بلکہ ارہ سرہ کران تہ اورہ یورلاینہ یوان۔ ہند چھس راوان تہ جسم اندر اُبی موادہ معدنیات چھس چھونان۔ اتھ مرحلہ پیٹھ چھ مریض از جان تہ ہیکان گروہتھ تہ تمیوک کارن چھ آسان دِلج حرکت بند گروہنہ، خونس اندر انفلشن مہملن، اندرونی درجہ حرارتھ سیٹھاہ کم سپدن، یا خود ساختہ تہ بے اختیار صدمات یا حوادث بترہ۔

☆..... لارن گڑھڑ یعنی رَم فٹ Rum fits۔ یہ حالتھ چھہ ۱۰۵۔
 فیصد چینہ والین منز وچھہ آمڑ۔ نیو تہ نار یو چتھ لگ بھگ باہ ۱۲ تا ارتا جی ۴۸
 گھنٹہ گزرنہ پتہ چھ سارے جسمس پوٹھس پیٹھ لارنیں ہندک جھٹکے یوان۔ تہ نشہ باز
 چھ بے ہوش ہیکان گڑھتھ۔

☆..... شراب تراونہ پتہ کینزہ کاکر چھ مریضس اچھن عجیب پر شکلہ بوزنہ
 یوان تہ کنن عجیب پر آوازہ یوان۔ یہ حالتھ چھہ ناپائدار تہ چھراہ اکس ریش اندر
 اندر اندواتان۔

☆..... ترتیم ۳ مرحلہ چھ یڈ کاک مضمّن چشکے بیمار ییمہ کنز اعصابی
 تہ نفسیاتی مضر صحت اثرات پوان چھ۔ مثلاً۔

۱۔ ورنیک سندرونی وتل بچہ۔ (Wernicke's Encephalopathy)

یہ چھ فوری رد عمل یس حیاتین ویتامین ب ۱ (Thiamine) چھ کمی سببہ
 وتلان چھ۔ لگاتار درو کہ پنہ پتہ چھ یہ حالتھ وکڑ وکڑ نمودار سپدان۔ اتھ منز چھ کہیا
 خطرناک اچھو داؤدک وتلتھ یوان، اچھن ژوپار ییم لوکڑ موکڑ ماز پٹھ چھ آسان
 تم چھ روٹہ گڑھان، ذہن چھٹھ ٹھیک پاتھو کاکم ہیکان گڑتھ، مریض چھ اوڑ نہ
 یورک بیہ سہ عالس منز باسان تہ جسم چھس اوڑ یور لاینہ یوان۔ مزید چینہ پتہ
 چھ دماغ کین بیشتر حصن منز رتھ باندہ گڑھان تہ اعصابی نارہ چھہ ہر تھ پوان۔

۲۔ کورساکوف جنونی کیفیت Korsakoff's Psychosis۔

اتھ منز چھ مریضس مشرف لاران، یہ بصارتھ چھس موکلان زہ تس شوٹھس کیاہ

چھ سپر دمنٹ - ٹیگر سبز (insight) چھ غائب گھوہان - اتھ حالہ منر چھ دماغس
اندر پیچیدہ نقص و دلیہ تکر آسان - تہ مریض چھ یہ دلی زہ تہ موردن منر گزرنہ
یوان

۳- مزید پیچیدہ مسائلکیم شرابہ ڈر و تلان چھ ، چھنہ کم کینہہ مثلاً عقلی
تہ فکری زوال (Dementia) ، دماغ چہ لچہ طرفک حصہ یعنی سری بلم ،
منزیم حصہ یعنی پانس (Pons) تہ بسیار اعصابی نادرہ چھ ہر تھ پیوان - یعنی بیم
چھیہ ہنہ ہنہ Degenerate ژہ تھ وقتہ بروٹھے بے کار سپدان -
تداوی

شراب نشہ علائج سام ہنہو اکر پڈاوتہ پڈاؤ اتھ گز -

پڈاؤ اسم شکن عمل یعنی Detoxification -

نشہ باز چھ گوڈو امہ خاطرہ ماڈی راؤن پیوان - نیک نیعتی سان آمادہ کر تھ
چھ زہر قاتل کیمیا یعنی شراب کیکھ مش بند کزن - ایچ تیہ تہ مسمومیت چھ
گالز - یہ چھ یلا جک گوڈنیوک پڈاؤ - شراب ترک کرنہ سہتر بیم علامات راؤن داد کر
ووتلان چھ تمن چھ تدورک کزن یعنی تمن چھ مناسب دواہ دتھ روک تھام
کزن - راؤن دود چھ ستر ۷ پٹھ ژدواہن ۱۴ دواہن تام روزان - امہ خاطرہ چھ
ڈاکٹری مشورس تحت مندرجہ ذیل دواہ دیون پیوان سٹھ زن نشہ کرن دول
سلامتی سان امہ پڈاوتہ تلہ نیرہ -

مشن تباؤ کش ادویات۔

اضطراب و بے چینی دُور کرنے خاطر ڈایازپام، Diazepam و ہ ملی گرام ہیورہیور یا کلورڈایازہ پوکسائیڈ Chlordiazepoxide - شیشہ ملی گرام ہیورہیور و اتناؤتھ - اُس ہیکو ۸۰ تا ۱۶۰ ملی گرام حساب امیوک دسلاہ گرتھ ، فی دودہ ژورن خوراکن منزباً گرتھ - امہ دواچ مقدار چھ شراچ مقدار مد نظر جھاؤتھ مُشخص یوان کرنہ - امہ حساب چھ درمیانہ مقدارس منز چینہ و اُس اتھ گز دیون ضروری ؛

☆..... گوڈنک دودہ بہ حساب ۲۰ ملی گرام ژورہ لہ دوس

☆..... دویمہ دودہ بہ حساب ۱۵ ملی گرام ژورہ لہ دوس

☆..... تریئمہ دودہ بہ حساب ۱۰ ملی گرام ژورہ لہ دوس

☆..... ژورمہ دودہ بہ حساب ۵ ملی گرام ژورہ لہ - تہ اتھ گز دودہ پتہ دودہ کم کرتھ اُس ہفتے اندر اندواتاؤن پوان - البتہ یکنیو تہ نار یو چومت آسہ تس ہیکو دہن بہن دہن تام یہ علاج پوشہ ناؤتھ تہ دواچ مقدار تہ ہیکوس ہر راؤتھ - حیاتین یعنی ویٹامین تہ چھ دیون ضروری یٹھ زن راون داؤس ستر و تلیمتین پیچیدہ مسلن ہند بروقت تدو رک سپدہ - خصوصاً

وٹامین ب ۱ (Thiamine) ۱۰۰ ملی گرام انجکشن ڈریہ گوڈنکین

ژورن پانژن دہن فی دودہ دویہ لہ یوان دہ - تہ تمہ پتہ بھلین ہنزہ صورژ منز دودہ و اُس اکہ لہ مزید شین ۶ ریتن خاطرہ -

جسم اندر آبی مواد رُز ہراؤن تہ چھ اہم علاج۔ یوتاہ ہیکہ تیوتاہ دی
وُس تریش چنر کرہ ، تہ ہر گاہ درو کو یا آولنہ سپتر چھنہ مریض چنہ ہیکان تیلہ چھ آبی
مواد تہ معدنیات بوتکو ذریعہ رگو کنر بھر نہ یوان۔ اماپوز گلوکوز
مثلاً 5% Dextrose دس گودھ ہر اسے کُرن تہ کیا زہامہ سپتر چھ ویٹامین
ب ۱ مزید کم گودھنگ احتمال روزان نیمہ کنر پیچیدہ مسئلہ پادہ ہیکن گودھتھ۔

علاجک یہ پڈاؤ ہیکو آس طبی نگہ داشتس تحت ہسپتالہ نیر تہ انزراؤتھ۔ مگر
کنہ وزہ چھ تھ مریض ہسپتالس منز داؤخل پیوان کُرن۔ خاص گرتھ سہ اکھاہ بکس
منر پیچیدہ طبی مسائل یا راون دادکر پیچیدہ علامتہ دو تلمتہ آسن۔ یا ئس نہ ہسپتالہ
نیر چیون تراونہ خاطرہ تیار ہے آسہ۔ یاد گودھ تھون زہ یہ سالم علاج معالجہ چھ
ڈاکٹر ن ہنزہ نگراؤنی منز عملاؤن سینٹھاہ ضروری۔

دویم پڈاؤ۔ یہ چھ سہ علاج ئس شرابس غولامی پیٹھ آزاد دی کن

بھر تھ ہیکان چھ۔ اتھ منز چھ کہیا طریقہ کار عملاؤنی پیوان مثلاً

۱۔ ورتاؤ تہ سلوک بچھناؤن۔ (Behavioural therapy)

مریضس چھ بیون بیون طریقہ بچھناؤنہ یوان مثلاً خود اعتمادی بڑاؤنکو تہ
پانس پیٹھ کنٹرول تھو بکوڑھل۔ تھ زن تس نفع تراؤنس منز آسانی گودھ۔۔۔
یہ چھ پیشہ ورانہ کونسلرن ہنز کاؤم۔

۲۔ سائیکوتھیراپی (Psychotherapy)

کتھ علاج یعنی کونسلنگ سپتر چھ مریضس رڈوتھ ہاونہ یوان۔ تھ زن تس

سیکے بیہہ یہ زہ پڑی پاٹھی چھ نشیہ مضر صحت، تمدن کش تہ پریتھ رنگہ بدعات۔ تس چھ پانس اندر تبدیلی انہ نکو رتی تہ کارآمد طریقہ سمجھاوئے یوان۔

۳۔ جمائون اندر طور طریقہ پچھناؤن (Group therapy)

یہ طریقہ چھ ماهر کونسلرن تہ ماهر نفسیات استادان ہنزہ رہنمائی تحت عملادئے یوان۔ بیون بیون جمائون ژاؤر کر تھ تہ موزون جائے تہ دکھ مشخص تھادئے پتہ چھ اتھ کامہ دس یوان تلمنہ۔

یودوے یہ طریقہ کار چھنہ وئے عام تاہم اُس ہیکو معاشرہ کقاعدہ تہ قانون مد نظر تھادئے پنہ آئے جمائون ہنز ژاؤر کر تھ تہ حض تلمتھ۔ مثلاً دین دھرم جین مخصوص عبادت گاہن پیٹھ، مدرسن تہ کالجن اندر، انٹرنیٹس پیٹھ مخصوص سوشل نیٹ ورک بناؤتھ۔ کارپوریٹ دفترن اندر، ژانہ حالن تہ کارخانن اندر، کمیونٹی ہالن اندر بیتہ۔ امہ خاطرہ چھ ماهر کونسلرن تہ سوشل ورکرن ہنز اشد ضرورتھ، بیم معاشرن منزلوکن ماهرانہ رائے ترائے دتھامہ کامہ موکھ تیار کرن۔

۴۔ گمنام نشیہ بازن ہند من بل

تم افراد یو حال حالے نشیہ تروومت آسہ، چھ منزہ منزہ اکہ وئے سمکھان تہ نشیہ کرنس دوران تہ نشیہ ترک کرنہ چٹکو تجربات اکھ اُکس بوزناوان۔ اتھ گئی چھ تمن چٹکے تہ پوت کلہ خلاف لایع عمل تیار کرنس منز مد میلان۔ گمنام امہ کنزہ تم چھ عام لوکن نشیہ پنن پان صیغہ رازس منز تھوان۔

۵۔ نفرین آمیز ڈھل تہ ادویات (Aversion n Deterrent)

(agents) (مریض سمجھاؤ تھہ تہ کم سز رضا مندی حاصل کرنہ پتہ) چھ یہ طریقہ عملاونہ یوان تہ کینٹون مشکل مالن منز چھہ یہ کار آمد ثابت سپدان یمن منز نشہ باز وزہ وزہ تراونہ باوجود تہ چھہ پیہ شرابس لور روزان ۔ اتھ منز چھہ مریض کھینز کتر تمہ قسمہ کو ادویات تجویز یوان کرنہ یمن ہندہ استعمالہ پتہ چھہ نہ شرابک اکھ دام تہ برداش ہیکان کرتھ ۔ امہ نوعیت اکھ دواہ چھہ ڈائی سلفرام (Disulfiram) (250 mg) ، ۔ اکہ دویہ لہ دودہش دنہ پتہ ہر گاہ اکھ شخو شراب چپیہ تس چھہ عجیب غریب تہ کھرہ وئی کیفیت ووتلان یم تس شراب تراونس پٹھہ مجبور کران چھہ ۔ مثلاً تس چھیہ نارہ چپاڑہ وٹھان ، ، وآنج راوان ، بلڈ پریشر کم گٹھان ، شانش کھسان یادم گٹھان ، کلہ دود کران ، گمہ سران گٹھان ، دروکہ ، چکرتہ گیور یوان ، بے قراری لاران تہ تیوتاہ اضطراب پادہ گٹھان زہ چینہ ولس چھہ باسان زہ زن دراؤ شوٹھس زو ۔ اتھ گنی چھیہ تس وارہ وارہ شرانچ نفر تھ گٹھان ۔

نفرین آمیز ژھلو منزہ چھہ اکھ ژھل یہ تہ زہ مریض پٹھہ چھہ نشہ مشراونہ موکھہ ہلکہ بجلی کرنٹ یا مقناطیسی برقی قوت آزماونہ یوان ۔ یم طریقہ چھہ گنہ وزہ خطرناک صورت اختیار کران ۔ یودوے نشہ کرن واکر یلا جس دوران زیادہ چپو تیلہ چھہ تس مہلک مسئلہ پادہ گٹھنک احتمال روزان مثلاً دلگ دورہ پیوان ، بلڈ پریشر سینٹھاہ وٹھ گٹھان ، لارن یوان ، آکسیجن کم گٹھان ، ہنس ہوش راوان بترہ ۔ توے چھہ بہتر تہ افضل یہ علاج ہسپتالس اندرے شروع کرن ۔ ہسپتالہ نمبر تہ چھہ اتھس مریض ہر ہمیشہ محتاط پیوان روزن ۔ احتیاطاً چندس منز طبی کارڈ پیوان

تھون۔ تھ پیٹھ لیکھتھ آسہ زہ سہ شوٹھ چھ زیر علاج Disulfiram، تھ زن تھمس
سپتر و تھان بہان لو کھ زانٹھ مانتھ یاوشن گنہ تہ قسٹک شراب دس ہر اسہ کرن۔
(خبردار! بعد از شیو مجولس اندر پیوہ کم کھوتہ کم مقدار شراب چھیہ آسان
تیوہ ہن تہ چھیہ کافی اتھس مریضس منز پیچیدہ تہ خطرناک مسئلہ ووتلا ونہ موکھ)
باقی آتھ رٹھر کیمیا ہن تہ چھ ڈایا سلفرام ڈوہک ہواثر مثلاً میٹروڈازول،
چارکول، سلفانائل یوریا، تہ کینہہ پنسلین ہیاز پیٹھ بنیمتر انٹی بیوٹک۔ لہذا
چھ اتھ پڈاوس پیٹھ بڈہ محتاط تہ ہوشیار پیوان روژن۔

۶۔ نیٹھ تہ پوت کل ژلراؤ نکو ادویات (anti craving agents)
یم ادویات چھ سینٹھہ کارآمد شراب پوت کل ژلراونہ موکھ۔ تہ یمن ہندو
مضر اثرات چھ نہ آسنس برابر۔ یم چھ کم از کم بہن ۱۲ ہفتن تہ زیادہ کھوتہ زیادہ
بہن ریتن استعمال پیوان کرنی۔ کینون ہند ناو ہیون چھ ضروری تاکہ علاج
معالجہس وابستہ اشخاص تھون بہن زنان کاری۔

۱۔ اکامپروسیٹ (Acamprosate)۔ یہ چھ ۳۳۳ ملی گرام پھول،
پر تھ دودہ تریہ لٹہ یوان دنہ۔

ب۔ نالٹریکسون (Naltrexone)۔ یہ چھ صچہ چاہیہ پیٹھ گوڈہ گوڈہ ۲۵
ملی گرام تہ، اکھ ہفتہ پتہ ۵۰ ملی گرام فی دودہ دنہ یوان۔

پ۔ دباؤکش ادویات مثلاً فلیوکسٹین (Fluoxetine) ۲۰ ملی گرام دودہ
دش صمٹے چاہیہ پیٹھ۔ پوت کل مشراونہ خاطرہ چھ یم ادویات شہیہ ۶

پنٹھ بہن ۱۲ ریتن تام دئی ضروری۔

۷۔ مزید کارآمد ادویات۔

باشے چھ نشس لرہ لور باقے نفسیاتی دادر تہ دولنہ آسان آہتر۔ تمن
داسن خاطرہ چھ مخصوص تہ معقول دواہ یوان دینہ۔ مثلاً تناؤ کش ادویات، ہزیان
تہ وجد کش ادویات، ذہنی دباؤ کم کرئو ادویات یا لارٹین خاطرہ مناسب دواہ
بترہ۔ بیو طور طریقو خاطرہ چھ ماہر نفسیات تہ سند صلاح مشورہ نیون، ضروری۔

۸۔ نفسیاتی تہ سماجی باز آباد کاری

ہر گاہ شراب چہینہ وائلس ہر ہمیشہ خاطرہ امہ نچہ نشہ دور چھ روزن تیلہ گوشہ یہ
بدل گنہ گن لاگنہ یں۔ اُمس کانہہ کار کصب دیون، یا چھ مشغلن سپر آؤر
تھون، یا چھش معاشرس اندر چھپنہ تہ لسنہ بسنہ خاطرہ اُکس بپس شانہ بہ شانہ
پنہ موکھ مقام حاصل کرن۔ تمہ خاطرہ چھ مختلف سرکارک یا نجی ادارن ہند اتھ
روٹ تہ تال میل آسن ضروری۔ بھ زن سماجکو بھ نفر رتی شہری بھتھ پینہ زندگی
ہند لطف ٹلن۔



ایم (افیون) تہ امیوک نشہ

افیون، ایم یا خشخاش چھ دراصل اکھ گل یُس شکلہ کنی سینٹھاء خوبصورت چھ۔ اتھ چھ بسیار ز آژ، نسل تہ رنگہ رنگہ قسم۔ کینہہ چھ خود روتہ ون و آس۔ کینہہ آیہ گوڈہ گوڈہ باغن تہ مادانن ہنز خوبصورتی بڑھاوہنہ خاطرہ و و پداوہ۔ طعی نکتہ نگاہ کنی آس اتھ بڈہ اہمیت تکیازہ امہ منزہ حاصل شدہ مادہ اوس پریتھ گنہ قسمہ کس د ا دس تہ دگرہ دور کرنہ خاطرہ آزماؤنہ پدان۔ تئوے یوت نہ بلکہ افیون کیما چھ ژاسہ تہ مُسِل علاجہ خاطرہ تہ استعمال سپدان۔ قودرتن چھ سانس جسمس اندر تہ امہ قسمہ کیما آیہ تن تھادو مگر سینٹھاء کم مقدارس منز یکن اندارفن (Endorphins) ونان چھ۔ پہنر کام چھ انسانس ہشاش

بناش تھون، منفی جزبات تہ کھرہ وئی خیالات مشراونری یا دودہ دیش کامہ کاجس دوران تھکاوٹ یا کم کاسہ نا خوشگوار احساس دور کرنی۔ اما پوز انسان کور اتھہ
کیمیاس بڈس پیانس پیٹھ نشہ۔

اچھ کاشت چھیہ وئی کیس مختلف ملکن منز جائیز ونا جائیز طور طریقو
سپتر شد و مدہ سان جاری۔ افیم گلوزاتھ یئمہ منزہ نشہ آور کیمیا کڈنہ چھ یوان
تھہ چھ پیاور سامنہ فرس (Papaverous somniferous) وناں - یہ،
گلوزا اچھ کڈنہ تہ میڑہ منز و و پدان - تاہم کاشت کرن واکر چھ میڑہ گوڈہ زر خیز
بناوہ موکھہ وایان تہ کھادہ، ہناتہ تراوان - افیم کلکوک بیول چھ موسم بہارس منز یا
ہردس منز و ونہ یوان - یہ کل چھ کڈنہ تہ موسکی حالاتن ہند مقابلہ ہیکنان کرتھہ - ریئہ
وادن شینس تل روزنہ باوجود تہ چھ یہ د رتھہ ہیکنان - شینن ورین میڑہ تل روزنہ تہ
چھ امیوک بیول کلہ کڈان - البتہ وادس چھنہ د رتھہ ہیکنان - معتدل آب و ہوا
چھس موافق، البتہ گرمی تہ گروھنیں آسنی - پیڑاہ گرمی میلینس تیوناہ طاقت آسہ امہ
کس کیمیائی موادس - افیم کلکوک پوش چھ سیٹھاہ خوبصورت آسان - یمن چھ سرخ
رنگور ژور و تھر آسان یم کینون دوہنہ اندر ہر تھہ چھ پیوان - امہ کلکوک اڈہ پکر بیاکر
ٹورک چھ پتھ کن روزان تہ یمہ وے منزہ چھ کیمیائی مواد پریدان - آفتاب
کھسہ ون یا لوسنہ بروٹھے پھن چھ یمن بیاکر ٹورین بلیڈ تراش یوان دینہ تہ یمہ
وے کھشور کن چھ سفید رنگہ گوند پریدان - ترکی منز چھ اکس بیاکر ٹورس اکھ کش

دینے پر ان بیلہ زن ہندوستانس منز زور پانژھ کھش دینہ چھ یوان۔ نتیجہ چھ یہ نیران زہ
ترکی ہند افیم کیمیا چھ طاقور نہ ہندوستانی افیم دے زیادہ مقدارس منز نیران چھ
تا ہم تہج تہمہ چھ کمزور آسان۔

پریڈ یومنت سفید موٹ گوند چھ ہو ہس سپتر رلتھ رنگہ ڈلان۔ یہ چھ مل
رنگہ یا کرینہیارہ سان بیلر ٹورس غیرہ کنہ متھتھ روزان۔ تمہ پتہ چھ یہ بدہ ہشیاری
سان امہ پٹھ زلہ پران تہ جمع کرتھ چائین یا اسکولٹین ہنزہ ہیو منز رڑھرنہ
پران۔ آگتھ یمن ہند ہوکھ پوڈر چھ بطور نشہ استعمال سپدان۔ بیلر ٹوریک ہنر
ہوکھ ناوتھ تہ آگتھ یس پوڈر روزان چھ تھ تہ چھ لوکھ نشہ کران۔ اتھ چھ مٹھکی
ونان۔ خشخاش بیول چھ پوشہ ٹورس منز آسان تہ اتھ چھنہ نشہ بلکہ چھ یہ بیول
رنہ نس پاکولس یا بیکری منز استعمال یوان کرہ۔

افیم تہ امکو قدرتی و مصنوعی کیمیائی مواد چھ سیٹھ ہے نشہ آور۔ قدرتی
کیمیا ہو منزہ چھ مارفین، کوڈین، نوسکاپین، پی پاورین سرس۔
یمن ہند کے حاصل شدہ مصنوعی کیمیا چھ بے شماریم بطور نشہ استعمال چھ
سپدان مثلاً ہیروین، ٹارفین، میتھاڈون، ڈیکسٹرو پروپراکسہ فین، پیتھاڈین،
ٹراماڈول، ٹاپیناڈول، پینٹازوسین، بیوپری نارفین، بیترہ
تاریخی پس منظر

افیمس چھ سانیسی ناو پیپاورس سامنی فیرم Papaverous

(Somniferum) تہ یہ چھ دراصل مغربی ایشیا پہلے گرم علاقے پادار اُس ہو۔
تہ پیٹھ ووت یہ یونان۔ ایشیا صغیر پیٹھ و اتنوؤ یہ عرب تاجرو ترکی پیٹھ مشرقی ملکن
تام یمن منز ہندوستان تہ چین قابل ذکر چھ۔ وُنی کیس چھہ اچ کاشت واریہن
ملکن اندر سپدان مثلاً ہندوستان، ایران، افغانستان، ترکی، یورپ بیترہ۔

مسیحی سنہ کس ابتدا ہس منز اوس افیم درستس دنیا ہس اندر عام تہ لوکن
اُس اچہ خالص ویز۔ تہ دورس منز اوس افیم ایشیا صغیرس منز وودان تہ وچھان
وچھان بنے یہ اچ کاشت اکھ بڈ بارہ انڈسٹری۔ اردا ہمہ صدی ہندس و سطس
اندر اوس بیتہ بہارس منز بہترین قسمک افیم کثیر تعدادس منز وودانہ یوان
موجودہ و قس منز چھ یہ کاشت زیاستر اتر پردیش، راجستھان، مدھیہ
پردیش تہ ہماچل پردیشس منز سپدان۔ لگ بھگ ۱۵۹۰ عیسوی ہس منز چھ
شیخ ابوالفضل آئین اکبری منز لیکھان زہ تہ عہدس منز اوس فصلو منز اکھ خاص
پیداوار افیم۔

یہ اوس زیاستر آگرہ، اودھ تہ اللہ آباد کین صوبہ جاتن اندر وودانہ
ہوان۔ ولندازی باشندہ تہ انگریز اُس افیم کو بڈی بارہ خریدار۔ ۱۷۵۶ عیسوی منز
ملک سراج الدین دولہ ہنز و فتوحاتو اُنی پٹنہ کین افیم سوداگرن منز تباہی۔ سنہ
۱۷۶۵ عہ منز آوا من و امان مگر چونکہ افیم اوس نایاب تھیو ک مول کھوت
اسانس۔ آخر کار سنہ ۱۷۷۳ عہ منز کور بنگال کو گورنر ایسٹ انڈیا کمپنی سیکرٹری ساز باز
کرتھ بنگال، بہار تہ اڑیسہ ریاستن ہنز سائل افیم اچ کاشت تہ کاروبار پانس

کُن۔ سنہ ۱۸۵۷ء منزامہ پہنچ بالادستی برقرار تھونہ موکھ بنو ہندوستان پنہ نس
 هس منزا کہ قانون۔ تھ سنہ ۱۸۷۸ء هس اندر ترمیم سپز تہ ۱۹۳۰ء منزاویہ
 خطرناک منشیات ہندس ذمرس منز۔ اپریل ۱۹۵۰ء منز نیو امیک سوروے نظام
 حکومت ہندوستان پنہ نین اتھن منز۔

پتمیو کیزہ وڈ ہلیو پیٹھ چھ یمن منشیات ہند بھہلاو سارسی دُنیا ہس اندر
 زورن پیٹھ۔ امیوک غار قانونی کاروبار کرن واکر چھ ہندوستانس اندر واریہو
 ووداغل سپدان۔ میومنزہ چھ زہ وتہ قابل ذکر۔ (نمبر اکھ)۔ برما، تھائی لینڈ تہ
 لاؤس وتہ۔ تھ سونہری تگون یعنی Golden triangle ونان چھ تہ (نمبر
 زہ)۔ ایران، افغانستان تہ پاکستان تھ یوسہ سونہری ژندر یعنی Golden
 Crescent ناوہ مشہور چھینہ۔

قودرتی کیمیا مارفینس لیبارٹری اندر ردوبدل کرتھ چھ 'ہیروین' Heroine
 تیار ہوان کرنہ۔ یہ چھ مارفین کھوتہ اٹھ گونہ زیادہ طاقتور۔ تہ بد قسمتی چھ یہ زہ
 وڈ کینس چھ امیوک نشہ کشیرہ اندر جایہ جایہ بھہلیومت تہ ہیروین چھ
 کاشترین ہندو ڈبارہ، واکھ تہ مہلک دشمن بیومت۔ امہ کس ناصاف ملاوٹ
 دار حاصل شدہ کیمیا ہس چھ سمیک یا براؤن شوگر تہ ونان۔

ہیروین تہ بالے افیم کیمیا ہن ہند ناجایو استعمال

نشہ کہ غرضہ چھ ہیروین مختلف طریقو جسس اندر ولہ ناوہ ہوان۔
 ملن اُسہ کن، انجکشن ذریعہ رگن اندر، ژمہ ٹکو، اور ارچاہہ کن، نستہ کن، مشک پتھ



یاد دہ رنگو دام پٹھ۔ یہ چھ روپہ ورس یا چمپس پٹھ کھلاؤ تھ تہ تلو کنز رہتہ دھ دھ
چہ حالہ منز چینہ یوان۔ تھ انگریز پٹھ پٹھ چیزنگ (Chasing) وناں چھ۔

امیک بھر پور اثر چھ پٹھ یوان دہ ۱۰ منٹ پتے ہر گاہ نشتہ کنز چیمو۔ تہ
اسہ کنز استعمال کرتہ چھس نمٹہ ۹۰ پٹھ اکہ تھ تہ وہ ۱۲۰ منٹ تام لگتہ
ہینکان۔ البتہ رگن اندر بھر تھ کینہہ سیکنڈ پتے چھ یہ نشہ پٹھ ہینگ ہادان۔

چیزنگ عملہ دوران چھ ہیروئن یا براؤن شوگر روپہ ورس یا
چمپس پٹھ و ہراونہ یوان تہ اتھ تلہ کنہ لائیر یا گندھک ٹچ یا دزؤنہ شمع سپتہ گرمی
دھ چھ امیوک حاصل شدہ وہ نشتہ کنز یوان زنہ یا اکہ خاص پایپہ ہندہ ڈریہ دامہ
دامہ چینہ یوان۔ یہ پایپ تہ چھ اینچی پانے بناؤس منز ماہر آسان۔ کرنسی نوٹس،
کاغذ ورس، روپہ ورس یا گنہ وٹھرس رول کرتہ چھ دھس لمبہ یوان۔
ایم چھ زبردست نشہ آور کیمیا۔

سکھ تہیہ یا ہڈت تھونہ کنز چھ افیم یا امکو حاصل شدہ کیمیا ہن
ہند استعمال کینوہ دوی انسانس تھف ڈھنان تہ پٹن غلام بناوان۔

افیمک نشہ کرنے۔ سیتڑ چھ وپن بانہ تہ گزنس یعنی Tolerance تیراہ بڈان زہ ہتھ ۱۰۰ گوئے مقدار بڈاونہ پتہ تہ چھنہ اناس تسلا میلان یا تڑھے لڑت باسان پڑھ گوڈہ گوڈہ باسان اُسس۔ نشہ بازس چھنہ یہ دپڑ زہ تہ گزنس گڑھان تہ دوہا چھ سہ تہ واتان ییلہ مقدار بڑا بڑا کیما، جان لیوا ثابت چھ سپدان۔ یہوئے چھ وجہ بنان یس ازکل کشیرہ اندر لوکچہ وائسہ منزہ اموات گڑھان چھ۔

افیم نشہ اثرات

☆ افیمک نشہ کرتے چھ نشہ بازس بلا وجہ خوشگوار کیفیت محسوس سپدان۔
☆ سیتی چھس یہ دپڑ زہ تہ مستی ہش کھسان تہ نندرہ ٹھولہ یوان۔ یم اثرات چھ نہ پاییدار بلکہ کینہہ کال گڑھی تھے چھ نشہ بازس پیہ کرنگ حاجتہ یوان۔

☆ امہ پتہ چھ تس ووشلن پھیران تہ سارسے پانس کشن یوان۔
☆ آؤن چھس یوان، درو کہ تہ ہیکس تہ تھ تہ اندر من ہنز حرکتہ کم سپد نہ کنز چھس قبضی روزان۔

مسموم حالتہ

زیادہ مقدارس منز نشہ کرتھ یا نونوؤے جسمس اندر کیما گڑھنہ سیتڑ چھ ہیروین (یا کنہ تہ قسمک افیم) نشہ بازس پیٹھ حاوی سپدان۔

- ☆ اتھ حالہ منہ چھ انسان نیتہ سو تھ گروہان ،
- ☆ دلچ دُبرائے چھس کم سپدان تہ بلڈ پریش چھس و سٹھ گروہان ،
- ☆ شاہ چھس ژھوکان ، شوش نائرس چھس ورم کھسان - شاہ پنج رفتارہ
- سرینیر چھ سینٹھاہ کم گروہتھ باضے بند گروہان -
- ☆ بچ حرارتھ چھیس سینٹھاہ کم سپدان ،
- ☆ اچھن ہندو منہ پھلو چھس بنگ گروہتھ ہسٹہ پتیس یاڈ بنان -
- ☆ چیس تہ ہوش چھس ڈلان آیاہ رُکس ، سہ کتہ ، دکھ کیاہ آؤ بیترہ
- ☆ دکھ گزرنس سپتو چھس نرین زنگن زوزن نیران ، دلچ دُبرائے سینٹھاہ
- سُست سپدان
- ☆ پیشاب چھس نہ پکانے -
- ☆ لارن تہ ہیکینس تھ - تہ
- ☆ چھیکرس چھ نشہ کرن وائلس ہوشے راوان -
- ☆ ہرگاہ مقدار پیہ ہن بڈان گئیہ تیلہ چھ اپنی ازجان ہیکان گروہتھ -
- دیر پامضرات
- ہیرویین نشہ کرن وول چھ دُورے اڈی اڈی نیران - تہ کیا زہ ؛
- تس چھ عمومن نرین تہ کھورن پیٹھ ہسٹہ ترسین ہندو اکھ آسان - یم
- سہ پانی پانس انجکشن کرنہ سپتو ووتلاوان چھ

• تہنہ زہ رنگہ چھہ باسان تھہ مڑہ تہ پھچہ مڑہ۔ ماز چھس یہ دلی زہ تہ ہر تھ پیومت آسان۔

• نشہ باز چھ اکثر زہ زٹھو قمیض یا شلوار لاگان۔ تھ زن سونہ ترسین ہندو آکھ کھٹتھ روزن۔

• نشہ باز چھ پنڈرتی یاردوس اتی تراؤ تھ تمن شخن ہمد تہ ہماز بناوان یم تھوے نشہ کران آسن۔ چاہے تم اُمس ہم عمر اُستن یا داریاہ زٹھو یا کپنسی، اُمس ہم جماعت اُستن یا پیہ کنہ جماژ یاد رسکو ژاٹھ، پرؤن اُستن یا ان پڑھ، کھاندہ دول اُستن یا انہور، کرہن اُستن یا سفید نشہ باز چھ اکثر ویشتر دوزم تلان یا قرضس اندر دُپیومت آسان۔ پنڈر مولی چیز مجہ مولہ کنان، یا کنہ وزہ ژور کران یا ڈاکہ تراوان

• نشہ کرن دول یا افینک کاروبار کرن دول شخہ چھ مجرمانہ حرکتن منزملوٹ سپدان۔ مثلاً جسمانی تہ جنسی استحصال، قتل، ڈاکہ زنی، تخریب، فراڈ، خودکشی بیتہ۔

• اپنچی لیس چھ تھس رنگے آسان یگڑ پیومت، جسم اُچ ہیو آسان دُچو تہ نہ چھ سہ پنہنس پانس سانے زانہہ تہ نہ واتائی۔

• تھ ہیو شخہ چھ اکثر زولہ آسان کران۔ تہ گندہ روزان۔ ربودہ آہ روزنہ کڑ مھنہ یہ بے سز ہرہ ژھٹھے ہیوان، چاہے مول موج اُستنس یا پیہ

بوئے۔ گھر و اجینئر اسٹینس یا اولاد..... غارتھ چھس نہ آسنس برابر آسان۔

• چونکہ یہ نشہ چھ انسانس کا مل تہ کامہ ژور بناوان۔ توے چھ نشہ بازس فوکھ

کھسان تہ وزن بڈان۔ اما پوزدوہ دوہ گروہتھ چھ یہ ہر تھ پوان تہ وزنس

منز چھس بسیار کی سپدان۔

• اُمس چھ دایمی قبض روزان۔

• اکثر چھس گمہ سران آسان گو مت

• مردانگی چھس راوان تہ جنسی رغبت و شہوت چھس جواب دوان۔

• اُمس سندس ورتاوس تہ و تھنس نہتھنس منز چھ کتہ کور ناخو شگوار بدلاؤ دوان۔

• انفیک نشہ چھ دماغ کین کھلین، اعصابی نأرن تہ نظامس خراب کران۔

یُمہ کن نشہ کرن و اُلس اچھر گاش را و تھ ہیکہ، زرہیکیس پتھ، جمنک

تو وزن ڈلیس، یادداشت راویس، لارہ دود و تلیس یا ہیکیس نر

زنگ یا پیہ کانہہ تان بے کار گروہتھ۔

• ناصفاتہ اکس بے سند ڈھیوٹ انجکشن استعمال کرتھ چھ اکھ نشہ باز پن

پان مہلک بیمارین حوالہ کران۔ یوتاہ تیزی سان انجکشن نشہ کرنگ

رجان بڈیو و تمہ کھوتہ زیادہ رفتار سان ہیوٹن و ایرل انفکشن سارک سے

ریاستس اندر پھہلن مثلاً ایڈس، ہیپاٹائٹس بی، ہیپاٹائٹس سی تہ

آنتھ رڑھ جراثیمی بیمارہ، خون، خونہ چین نالین، دلہ کین خان، کرہہنہ

مازس تہ شوش مہلک تہ خطرناک انفکشن میوڈس نشہ کرن دول
اچانک مرتہ تہ چھہ ہیکان -

• چونکہ میومنزہ کینہہ موزی انفکشن چھ لاگ دار۔ یم چھہ خونہ ، لالہ ،
تھوکہ تہ اشس علاوہ جنسی تعلقاتو ذریعہ تہ اکس پیس منز مہملان ،
لہذا چھہ معاشرس اندر پریتھہ کائہ ہند خبردار روزن سیٹھہ ضروری۔ اکس
نشہ کرن وائلس چھہ وقس پٹھہ عقل ، شعور تہ سوچ سمجھ ساتھ دوان ،
لہذا چھہ تسن لوکن زیادہ ہوشیاری تھوئی اہم یم تمس سپتر لسان بسان آسن
یا تمس سپتر جنسی روابطہ تھوان آسن۔ یم موزی انفکشن ہیکن جہندین
باژن تہ پنے والین بچن منز تہ تر تھہ۔

راون دود

ہیروین یا انیم اچ مقدار کم گھونہ کنی یا نشہ ترک کرنہ پتہ چھ نشہ کرن
وائلس ووتل بچہ درپیش یوان یمن مجموعی طور توڈیا راون دود یا Withdrawal
symptoms ونان چھہ۔ راون دادکر علامتہ چھ بہہ (۱۲) پیٹھ ژوؤہ (۲۴)
گھٹن اندر اندر پے پادہ گھوان۔ البتہ یژ کالک تہ زیادہ مقدارس منز نشہ کرن
وائلس منز ہیکن راون دادکر علامتہ نشہ تراؤتھہ ژورہ گھٹنہ پتے ووتل تھہ۔ تمہ پتہ
چھ یم علامتہ زور رٹان تہ ۴۸ پیٹھ ۷۲ گھٹن تام برداشتہ نیہر گھوان۔ مگر تمہ پتہ چھ
یم راون دادکر گھوان تہ پہنر شدت چھ کم گھوان۔ ستر (۷) پیٹھ دہن (۱۰)

دوہن اندر سوتان سوتان ملہ مونجے ختم گوہان۔ البتہ ٹیٹھ چھ واریا ہس کالس روزان۔

راون داد کر علامات چھ قسمہ قسمہ مثلاً

☆ نشہ تراون وائلس چھ سکھ اضطراب تہ بے چینی نال ولان۔

☆ تس چھ نچ طلب یا ٹیٹھ پریشان کران

☆ شاہ کھائن وائلس چھس رفتار رٹان۔ یہ رفتار چھہ بہ حساب فی منٹ ارداہ

۱۸ بیور ہور لمان۔

☆ تس چھ گمہ سران گوہان۔

☆ اُتی تیرہ کندڑ پھٹان تہ اُتی نارہ ڈھلہ نیران۔

☆ وزہ وزہ چھس زامنہ تہ کاڈ کش یوان۔

☆ نشہ بازس چھ اُچھومنزہ اوش خار نیران، تہ تس چھس لگاتار پشپان،

☆ اُچھن ہند رنگ گامتری منہ پھل چھس دہراونہ یوان،

☆ مسیل چھس گوہان، من پھو رلگان، آولن یوان تہ کنہ وزہ

دروکہ تہ یوان۔ تس چھ مال مٹھان۔

☆ دل چھس ژلان، بلڈ پریشتران تہ چکریوان۔

☆ ہند چھس راوان، تہ بے چینی چھس نہ اکس ژ، دس تہ بیہنہ ووان۔

☆ جسج حرارتھ چھس بڈنی ہوا مگر تیرہ کندڑ چھس کھسان۔ ژم چھس

زنہ عائی اُنز مُسلہ۔ اکھ اکھ وال چھس کھڑا گڑھان۔

☆..... زین زنگن چھس سکھ دگ کران ، مازس زنہ ہونی لمان۔ باضے چھس

یڈ چھ یوان ، تہ نشہ تراون وول چھ یہ دپڑ زہ تہ ارہ سرہ کران۔

☆..... اس چھ بے حد غوصہ کھسان تہ جانہ منس پیٹھ یوان۔ لیس نہ قوت برداش

آسہ سہ چھ۔ تھ پڑاوس پیٹھ کانہہ تہ وائر داتھ نوان کر تھ یا چھ پڑت

پھیر تھ بیہ اُتھر نشہ کھیہ اندر لاینہ یوان۔

☆..... باضے چھ نشہ باز مردس پیشاب نالہ کنز سفید مادہ پکان۔ نشہ باز زنانہ منز

تہ چھ اُبی مواد خارج گڑھان۔

افیم یا مارفین نشگ راون دود چھ سینٹھاہ کسبوٹھ۔ نشہ بازس چھنہ باضے

پانس تام روزان۔ سہ چھ پانس ایڑا دوان ، پنی ہوش ژٹان ، کلہ ٹھاسان ، یا

دزونہ سگریٹ بیہ پانس لاگان۔ جان منس پیٹھ تھ چھ گنہ وزہ باقین پیٹھ تہ حملہ

کران یا توڈ پھوڈ کر تھ پنی ٹیٹھ ہمہ راوان۔

نشہ کرن والس خاطرہ اکھ ضروری اطلاع

اتھ چھنہ کانہہ شکھ زہ افیم تہ امہ کین حاصل شدہ کیمیا ہن ہند نشہ چھ سکھ

کڈرتہ مضرت۔ امہ ستر چھ بسیار دادر تہ مہلک انفکشن ووتلان۔ یہ نشہ تراون

چھیہ زیادے پہن پیچیدہ تہ ناخوشگوار عمل۔ مگر حقیقت چھیہ واضح زہ تراونہ ستر مود

نہ از تام کانہہ ، البتہ نشہ برقرار تھونہ ستر گئیہ ساسہ بدک از جان۔



تداوی

ہیروین یا افیم نشہ خاطرہ چھ ترسیہ قسم کی علاج ترین پڑاون پٹھہ مشتمل؛
۱۔ مسموم حالت؛

یہ حالت چھیمہ ایمر جنسی نو پٹج تہ کوشش گروہ کرنی زہ اتھ حالہ منز گوڑھ
مریض وکڑ وکڑ دیکھ گئے۔ ہسپتال اندر و اتا و نہ یں۔ چونکہ اتھ حالہ منز چھ نشہ آور
کیمیا ہن ہند اثر زیادہ یا مقدار حدہ ڈلتھ، توے چھ پیوان تم ادویات دنی یمن
ہند اثرات افیم کیمیا ہن متضاد آسن۔ مثلاً طبی ماہرن ہنزہ نگرانی منز پیوان
نوم انجکشن رگن اندر بھرنی؛

- نالکسون (Naloxone) یا نال ٹرکسون (Naltrexone) بہ حساب
۲ ملی گرام فوراً، تیوے مقدار ۱۰ منٹ پتہ تہ تمہ پتہ، پرتھ دوہ
گھنڈہ۔ تو تھہ تام یو تھہ تام نہ مسموم حالہ منز بہتری پتہ۔
- باضے چھس آکسیجن دینہ یوان۔

• کینون معاملن منرچھہ نشہ بازایمرجنسی وارڈس منرداُخل پیوان کزن۔ تس
چھ معدنیات تہ اُبی مواد رگو کزیوان بھرہ۔ سہ چھہ باضے وینڈ لیٹرس
پیٹھ کھالہ پیوان۔ تس چھہ مصنوعی شاہ پیوان دیوان۔

۲۔ ترکیب منشیات ---

اتھ طریقس منرچھہ کچھ مُش مارفین یا ہیروین یا پیپہ کانہہ نشہ آورکیما
نشہ بازس نشہ دورتھون۔ دُور تھاتھ سیتی راون دادہ کین علاماتن خلاف
بندوبست پیوان تھون؛ مثلاً

• متبادل دواہن ہند استعمال یکن منرچھہ (۱) میتھاڈون Methadone

(یہ دواہ چھہ دُنہ ہندوستانس منردستیاب - تہ تہ گوتھیکے تہ کیا زہ امہ دَو
ہک نشہ ہیوٹن امریکہ ہس اندر زیادے پہن پھہلن)۔

(۲) بیاکھ چھہ بیوپری نارفین (Buprenorphine) یُس بحساب زہ ۲

ملی گرام پریتھ زورہ گھنڈ دیون چھہ پیوان۔ تیتس کالس تیتس کالس

نہ راون دود دُور گتھ۔ عموئن چھہ ۲ تا ۸ ملی گرام فی دودہ سینٹھاہ۔

بیوعلاوہ چھہ متبادل ادویاتن منر کھیا دواہ تم یم مجبوری ہنزہ حالہ منر

راون دود ہنا کم ہیکن گرتھہ مثلاً

(۳) پروپاکسی فین،

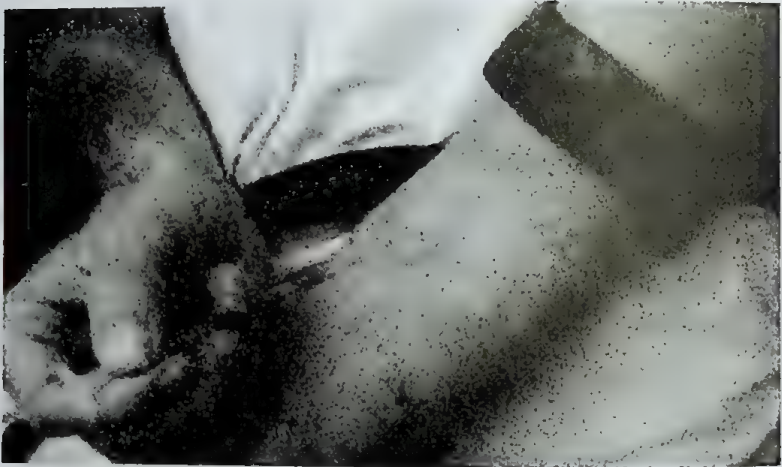
(۴) ٹراماڈول،

(۵) ڈائی فینا کسلٹ ،

(۶) ٹاپین ٹاڈول بیترہ۔

• بیو علاوہ چھ تھم ادویات یم متبادل کیما ہن لڑہ لڑکار آمد ثابت سپدے
یہ۔ مثلاً۔

۱۔ کلانہ ڈین Clonidine تہ ۲۔ لوفیکسہ ڈین Lofexidine۔



کلانہ ڈین چھ یوان دنہ بحساب ۰.۰۵ ملی گرام دوہس دوہیہ لہہ تا
۰.۱ ملی گرام دوہس ژورہ لہہ۔

(مجموعی طور ۰.۳ تا ۱.۲ ملی گرام فی دودہ مگر تریہ پیٹھ ژون خوراکن
منزباً گر تھ)۔

دہ ۱۰ پیٹھ ژودا ہن ۱۴ دوہن اندر چھ یہ دواہ وارہ وارہ کم کر تھ
تھیکرس بند یوان کرہنہ۔ چونکہ بیو دواہ سپتہ چھ بلڈ پریشر ڈسٹھ ہیکان گڑھتھ

تہ انسانس چھ دوہلی بندرہ ٹھولہ پوان، توے چھ بہتر تہ افضل زہ یمن ہند استعمال گروہ شفا خانس اندر بے شروع کرنہ یمن یچھ زن مریضس طبی عملچ نظر گذر تہ نگرانی آیتن روزہ۔

۳۔ دیگر ادویات - نشیہ نشیہ آزادی پراونس دوران چھ بے شمار علامت

دوتلان یمن ہند بروقت علاج چھ مریضس آسائش وائے ناوہ موکھ ضروری۔ مثلاً
 • نرسن زنگن ہنزہ دگہ خاطرہ درد کش دواہ ہر فن ۴۰۰ ملی گرام
 دوس دوہ یا تربیہ لہ، انجکشن یا پھلین ہنزہ صورت منر ڈکلو
 فناک ۵۰ تا ۷۵ ملی گرام، یا ہنیہ کانہہ درد کشا دواہ ما سواے
 اسٹیروئڈ یا ایسکوکو حاصل شدہ ادویات

• اٹھائے کزماز چٹھ ڈیکل تراونہ موکھ تے قسمک ادویات مثلاً تالپیری
 سون یا ٹیزانڈین یا کلورڈوکسازون بیتہ۔

• معدس یا اندرسن ہنزہ دگہ خاطرہ مناسب ادویات - بیتہ ایم ساری
 ادویات چھ معالج ڈاکٹر سندہ صلاح مشورہ پتے استعمال کرنی ضروری۔
 نتہ چھ ناہتہ لوکچہ ہنہ بڈ ہن بنان۔

• من بھیو یا درو کو خاطرہ ڈام پیری ڈون، مسیل روکنہ خاطرہ ORS
 تہ ڈائی فناکس لیٹ ،

• بے چینی یا اضطراب کم کرنہ تہ بندرہ پنہ خاطرہ تناؤ کش یا خواب

آوردادویات دینے مثلاً کلورڈایازہ پاکسائیڈ Chlordiazepoxide

یا ڈایازپام Diazepam

شرارتھ، غوصہ یا لارن کاژہ تل رٹنہ خاطرہ گابائینٹین، پریگابولین
یا ویلپر وویٹ بیترہ۔ اتھ پڑاوس پیٹھ چھ، جنونی یادجدائی کیفیت،
ہزبانہ، بے حد شرارت یا بے ڈھنگ ورتاوتہ و طیرہ بیترہ نہ ہیکان
ووتلٹھ۔ تموی خاطرہ چھ

انجکشن ہیلوپیری ڈال تہ پرومیٹھازین اکہ ویہ پیوان دیون۔ یا باقی
ضدال سائیگیو ادویات مثلاً آلزاپین، قیوتاپین، رس پیراڈون
بیترہ۔

(موصصریم ساری نوختہ چھ معالجس مہ تہ ہندہ مشورہ درآے گلوہ نہ
کانہہ تہ دواہ استعمال کرنہ یئن۔)

ہر گاہ و ت کر تھ تہ چھنہ ہیکان اکھ نشہ باز نشہ تراوتھ، توتہ چھنہ ہیمتھ
ہارنی۔ یو دویے کانہہ پانس انجکشن کُر کُر نشہ کران چھ تیلہ چھ
سیٹھا ضروری زہ سہ رٹون تہ کرنہ نشہ پتھ۔ تھ زن سہ کم از کم لاگ
دار بیمار نو نشہ پتھ ہیکہ۔ تمہ خاطرہ چھ تس Oral Substitution
O S T (Therapy) پانہ ناؤ نک مشورہ یو ان دینہ۔ مطلب چھ
صاف زہ تس چھ یو ان دینہ متبادلہ نشہ آور پھلو یا کپشول۔ بیم پھلو چھ

بدین ہسپتال تہ کینڑن مخصوص منشیات انخلاء مرکز ن پٹھ دستیاب ۔
 اکھ نَشِہ باز ہیکہ منظم طور طریقن تحت تمن مرکز ن پٹھ گڑھتھ تہ متبادل
 ادویات حاصل کرتھ ۔ صدافسوس زہ کینہہ نَشِہ باز چھ تمن ادویات تہ
 پان پن پشراوان تہ پیہ ہن نَشِہ کھیہ اندر لایہ پوان ۔

کینہہ ماہرڈاکٹر چھ ایفنس ہیو کیمیا پھلین یا کپشولن ہنزہ ہیو منز مریضس
 تمہ آیہ دوان زہ تس چھنہ ، راون دادکر علامات ہرگز تہ پریشان کران ۔
 گوڈہ گوڈہ چھ سینٹھاہ زیادہ مقدارس منز پوان دینہ تہ دودہ پتہ دودہ چھ
 مقدارس منز کی کرنہ پوان ۔ اتھ کئی چھ اُکس یا دون ہفتے اندر اندر
 علاج اندواتناوان ۔ یم طریقہ علاج چھ ماہرانہ تجربن ہند ما حاصل تہ
 عمومن کارآمد ثابت سپدان ۔ راون دود یا توڈ اندواتنہ پتہ تہ چھ کینہہ
 علامات ریہ وادن نَشِہ تراون وائلس تنگ کران ۔ مثلاً

- سہ چھ کاہل تہ کامہ ژور بنان
- تس چھ سوزوے کینہہ کھران
- تس چھ ہٹ منگ ڈہنی تناؤ روزان
- تس چھیہ بندر راوان ۔
- طلب یعنی ٹیٹھ چھس دریہ وادن بجلی پاور کی پاٹھی پوان تہ گڑھان ۔

۴۔ نیشہ، طلب تہ پوت کل ژلراو نکو تدابیر۔

راون داوکر علامات چھ مجموعی طور دہن بہن دوہن اندرے اند وائان۔ اما پوڑ طلب یا پوت کل چھیہ ورہ ، وادن نشہ بازس زیر زیر ووان روزان۔ چشکگ یہ کیوم چھ مورده ، لاگتھ نشہ بازس شعورس یا تل شعورس اندر ژھیف دتھ روزان۔ یہ کیوم مارنہ خاطرہ چھ نشہ بازہ سندا ارادہ مستحکم آسن سینٹھاہ ضروری۔ تمہ علاوہ چھ وقتن فوقتن کونسرن تہ نفسیاتی مآہرن ہند کتھ علاج ضروری ، ساجس اندر مریضس سپتہ روزن والین یا تس سپتہ کام کرن والین ہند ہمدردی ، بکراونی تہ اشتراکچ ضرورت۔ یمن سرس چھ مآہر معالج ہنز نظر گذر ضروری۔ مندرجہ ذیل ادویات دتھ ہیکو اسی پوت کل تہ چشکگ دود ختم کرتھ ۔

☆ نالٹریکسون۔ (Naltrexone) اتھ دوا ہس چھ خلاف مارفین

اثرات۔ یہ چھ جسمس اندر افیم یا مارفینس ہو بہ ہو کیمیاہن ہنز جائے رٹان تہ نتیجہ چھ یہ نیران زہ ہر گاہ نشہ بازن دوبارہ نشہ کور، تس چھنہ سولتھ میلان پکچ توقع آہس۔ یا چھس سینٹھاہ نا خوشگوار کیفیو دوتلٹھ یوان۔ اتھ گئی چھ آہس وارہ وارہ پچ نفرت گوہان۔ نالٹریکسون چھ نشہ تراونہ پتہ ، دہ ۱۰ دوع شروع یوان کرنہ، دسلا بس ۲۵ ملی گرام پر۔ تھ دودہ صبحائے چاہے پیٹھ تہ ہفتہ دہ ۱۰ دودہ گزرنہ پتہ چھ ۵۰ ملی گرام فی دودہ حسابہ ہفتس منزشین دوہن یوان دہ۔ مریضس آسانی وائان و نہ موکھ چھ یہ چھیکرس بہ حساب ۱۰۰ ملی گرام اکھ دودہ تراو

تھ بے دودہ یوان دینے۔ چشک تہ پوت کل ژلراونہ خاطرہ چھ یہ دواہ تہیہ پٹھ
شمن ریتن تام دئون یوان -

☆ بیو علاوہ چھ بسیار طور طریقہ یم نشہ ملہ مونجے تراونہ خاطرہ سودمند
ثابت سپدان چھ۔ مثلاً انفرادی سوتھرس پیٹھ سائیگوتھیرپی، ورتاؤس اندر بدلاؤ
انہ نکو طور طریقہ، بین شخصیات سائیگوتھیرپی، پانس کنٹرول کرنکو طور طریقہ،
فیملی کونسلنگ، اجتماعی سوتھرس پٹھ کونسلنگ تہ صلاح مشورہ ہترہ
۵۔ نفسیاتی، سماجی تہ روحانی سوتھرس پٹھ آوریر تہ باز آبادکاری

-(PsychoSocial Rehabilitation)

نشہ ترک کرنہ پتہ چھ یم طریقہ کار سیٹھ ہے ضروری تہ سودمند تھ زن
مریض ہر ہمیشہ خاطرہ نشہ پاک تہ پائیزہ زندگی گزار تھ ہیکہ۔



ہشیش - چرس - ماری ہوانا - بھنگ - گانجا - بیتہ

چرسہ گل

اتھ چھ علم نباتاتس منز کنابس ستائی وا ونان تہ ہندوستانہ کس مخصوص گلکس
 چھ عام پائٹھر انڈین ہیٹپ ونان - امہ منزہ یس نشہ آور مادہ نیران چھ تھ چھ
 عام زبانی منز کنابس، ماری ہوانا، ہشیش یا چرس ونان - یہ جڈی بوٹی چھیہ خود رو
 مگر وار یہن ملکن منز چھیہ یہ زورہ شورہ سان ود پداونہ پوان - یہ چھ معتدل آب و
 ہوا ہس منز کھسان - اتھ چھ نرتہ مادہ زائون بیون آسان - نر گلکس چھ کپے
 وائس، البتہ مادہ گلہ منزے چھ نشہ آور کیمیا کناہول نیران - اتھ گلکس چھیہ دزنی
 مشک ہش آسان -

امہ کلہ منزہ چھ لگ بھگ ژورہ ہستہ (۲۰۰) قسمکو مختلف کیمیا نیران - یو
کیمیا ہومنزہ چھ پنواہ (۵۰) تم یمن پانہ وانی ہشر چھ تہ یمن چھ مجموعی طور کنا بنول یا
Tetra Hydro Canabinol (THC) ونان - تہ یم ساری کیمیا چھ نشہ آور -

تاریخی پس منظر

تاریخ چھیمہ یمہ کتھ ہند اشارہ دوان زہ تریہ ساس وری (۳۰۰۰) قبل مسیح
اُس تائیوان، کوریا، جاپان تہ ملک چینس اندر بھنگہ لگو ویداوہ یوان - یمن کلین
اُس قدر و قیمت اوہ کنز زیادہ زہ یمن اُس اوج ز اوج تار تہ رز کڈنہ یوان یوسہ
پلو پوشاکھ وونہ موکھ استعمال سپدان اُس - تمہ علاوہ اُس یم لگو کڑ کھین خوردنی تہ
دواہ دارو خاطرہ تہ استعمال یوان کرنہ تہ امیوک نشہ اوس مذہب تہ تفریح کین
ماملاتن منز اہم رول تھوان - وسط ایشیا ہس منز اُس چرچ پیداوار سیٹھاہ زیادہ تہ
ہندوستانس منز انڈین ہیمپ اوس ماننہ یوان یُس بھنگ چہ اکھ نسل چھیمہ - اکھ
ساس وری قبل مسیح قدیم ہندوستانس منز اوس بھنگ کھینس چینس منز استعمال سپدان
تہ ہندو دھرمکو مانن واکر اُس اتھ پنہ نین رسمن تہ رواجن منز اہم گزران - اتھ
پیوناؤ گانجاتہ ویداہن اندر اوس یہ سوما ناوہ ویود - بہمہ ۱۲ صدی منز اُس چرچ
تجارتھ ہندوستان تہ یورپس درمیان عروجس پٹھ - ژودا ہمہ صدی اندر پھیلیوؤ
چرسک نشہ اسلامی معاشرس اندر - ۱۲۳۰ء منز دوت گانجا خلیج فارس پٹھ عرب
مملکن تام - خلیفہ ال مستنصر یا اللہ ہندس دور خلافتس منز دوت امیوک بے دریغ

استعمال عراق تہ آس پاس چین ریاستن اندر۔ ہمہ ۱۲ صدی منزہ ووت یہ مصر۔ تہ کو رایوبی خانوادن یہ نشہ صوفی درویش تہ تمن مانن والین منز متعارف۔ سنہ ۱۵۰۰ عہ تام اوس اسلامی دنیا ہس منز ہشیش پکھ و ہر اوتھ۔ یہ اوس ژاپنہ یا کھینہ یوان۔ تمہ پتہ رلوؤکھ یہ تمہا کس سیتو تہ چوکھ ڈھک چہ حالہ منز۔ عربو تہ ہندوستانی باشندو و اتنوؤ یہ نشہ افریقہ کین ملکن تام پتہ یہ چلمو تہ ٹچو ڈس چیون چاؤن ہیوٹاکھ۔ اسپین کیو باشندو و پدوؤ ہمپ ۱۵۴۵ء ہس اندر تہ مختلف تاجرو تہ سیلانیو و اتنوؤ یہ باقین ملکن تام۔ قدیم ہندوستانس منز اوس چرس چارواہن دینہ یوان یہ زانتھ زہ تمن بیہ ہا زیادہ کام ہینہ۔ یہاے نعت کرتھ اوس یورپس اندر چرس غار ملکی سیاہ فام موزورن دینہ یوان۔ ۱۷۹۸ء منز کور نیپولین مصرس پیٹھ حملہ۔ چونکہ شراب اوس نہ تہ دستیاب، لہذا پیو نیپولین ہندس فوجس ہشیشس پیٹھ قناعت کرن۔ تمن آو اتھ مزے تہ نیران نیران نوکھ یہ نشہ تہ پانسے سیتو۔ گنوہمہ صدی منز پھیلیوویہ نشہ یورپس، امریکہ ہس تہ آسٹریلیا ہس اندر۔ ۱۹۶۰ء ہس منز آو امریکہ ہس اندر مشاہدہ کرنہ زہ بسیار لوکھ خاص کرتھ نو جوان نسل، سکول تہ کالج گروہن و الکی بچہ، ناچ نغمہ گیون و الکی تہ فلم تہ تھیٹرس سیتو وابستہ لوکھ گپیہ امہ کس نشس لاری۔ وچھان وچھان پھیلیوویہ نشہ سارے دُنیا ہس منز۔ کتہ کشیرہ منز رس گری ٹیلنگو تہ ہارہ پرتکچہ چرسہ تکیہ تہ کتہ امریکہ ہس اندر امیر زادان ہندک نائیٹ کلب۔ چرس نشن کوڈ ژوپاری واش۔ وُنہ تہ چھ لبنان، ترکی،



افغانستان، پاکستان، ہندوستان، نیپال، تھائی لینڈ، تہ کمبوڈیا سیٹھاہ زیادہ چرس ووداوان۔ سیتی لگو سائنسدان، مائبرامراض نفسیات، تہ بسیارڈاکٹر چرس اندر کیمیائی اجزاء ہن تہ ناکارہ اثرات ہن مطالعہ کرنہ۔ بالآخر ۱۹۷۱ء ہس منز لگو و اقوام متحدہ ہن نشہ آور کیمیا ہن ہندس ناجائز تجارتس پٹھ قدغن۔ تہ سنہ ۱۹۸۸ء ہس منز بیوڈ باضابطہ اتھ خلاف قانون۔ اماپوز و نہ تہ چھ کل عالس منز ۲۰۰ پٹھ ۲۵۰ ملین لوکھ چرسک نشہ کران۔

چرس روڈ زمانہ قدیم پٹھ موضوع بحث۔ یہ اوس بے شمار داسن دواہ۔ یہ اوس مینڈر لدن یوان دس، دود دگ، تف، چچش تہ ورم ژلراونہ خاطرہ اوس استعمال سپدان، اڈر اڈر یو کالہ کس کلہ داؤس تہ لاگ دارجنسی بیمارین خلاف استعمال کران۔ و نہ تہ چھ امریکہ ہس اندر کینہہ ریاستہ یو اتھ نوہ سرہ جائز دواہن ہندس فہرستس منز جائے وژ۔ الہ پلہ و ہو ۲۰ ریاستو بناؤر چرسہ کیمیا ہس مصنوعی ادویات یم نمو جائز قرار دتی۔ مثلاً ماری نول (Dronabinol) تہ سیسامیٹ (Nabilone)۔ یم چھ پھلین تہ کیشولن ہنزہ ہنزہ دستياب۔

چرسک نشہ

- چرس چھ مختلف قسبک تہ مختلف طریقو جسس اندرو اتنا ونہ یوان۔ مثلاً
- ☆ اکثر چھ انچ پھیکھ سگریٹس یا پائپہ یا چلمہ منز بھر تھ ڈھک کس صورتس منز شمس سپتری نوان۔ اتھ چھ نشہ کرن واکر گنڈ یا جوینٹ Joint ونان۔ چونکہ اتھ چھ پکھ کش کڈ تھ یوان لمنہ توہ کنی چھ اتھ سپتری سپتری تما کر دہ تہ ہر یمانہ مقدارس منز شوشس اندرو اتان۔
- ☆ کینہہ چھ چکنائی منز حل کر تھ امیوک مرکب پکڑون یا ڈوچہ منز رلا و تھ کھو یوان۔ یا چھ یہ دودس یالہ منز رلا و تھ چنہ یوان۔
- ☆ مجون چھ بھنگ، اوٹ، دود تہ تھنہ ہنز اڈرن۔ اتھ چھ چاہہ ہشہ تھرنہ یوان تہ مٹھائے یا بسکٹ آہ استعمال کرنہ یوان۔
- ☆ کینہہ چھ امیوک تیل تیار کر تھ تمہ سپتری مالش کران۔
- ☆ بھنگ چھ ہو کھو متری چرس گولنجہ یا پنہ و تھرنہ پنٹھ یا نیامہ منز گتھ تیار یوان کرنہ۔ اتھ منز چھ کینہہ لوکھ کھنڈ تہ مرژی رلا و تھ آبس یا دودس منز ترا و تھ چو یوان۔
- ☆ گانجا چھ چرس پوشہ تھرنہ چیر تھ کڈنہ یوان۔ انچ تہنہ چھ بھنگہ کھوتہ زیادہ پہن طاقتور۔
- ونجہ بیاریج کتھ اکھ پنیم یا دیس بہ سمجھان چھ ضروری۔ تھ کتابہ منز بیان

کرُن۔ وسیجہ بیور چھ جنوبی کشمیر ک اکھ کُشادہ علاقہ۔ اتہ اُس بھنگ کاشت زورہ شورہ سان ود پداونہ پوان۔ یہ چھہہ تمن دواہن ہنز کتھہ بیلہ بہ تہہ کس گورنمنٹ ہسپتالس منز بحیثیت ڈاکٹر کَام اوسس کران۔ تہہ اُس بھنگ ٹلنہ وزہ روزانہ کم اُجرتس پٹھہ لوکٹین بچن وانہ لاگان۔ منز تاپہ دواہس اُس تم بھنگہ و تھرن تہ لجن پٹھہ پنہ یو اُوک لیو تہ ز اُوک لیو اتھو سہتو چرسک مادہ و تھرا اُوک تھرا اُوک تھان تہ سفید کپڑا درہ پٹھہ سومراوان۔ کم کاسہ کیمیا اوس موصوم ژمہ کنی جذب گروہان تہ چھیکرس کلس کھسان۔ اتھ کنی اوس تمن لوکچہ وانہ منزہ چرسک اوپ ژوپ کرنہ پوان۔ یہاں عمل دواہن کرنہ پتہ اوس دماغس چرسک چٹکہ اژان۔ تہ سبب اوس بنان زہ تیکو نو جوان پُوک اُس وک وک نشہ کھایہ منز لایہ پوان۔

☆..... ہشیش۔ یہ چھہ بورت سبز رنگہ چکناہٹ یوسہ و تھرو پٹھہ ، پوشومنزہ تہ پونہہ کلو لچو منزہ پریڈان چھہ۔ ایوک دہ چھہ تجیرہ وانہ منزہ تہ نیران۔ مطلب چھہ صاف زہ یہ بھٹنہ آلس اندر حل گروہان بلکہ چھہ بادی صورژ منز جسمس اندر اوتھہ جسمچہ چکناٹی منز زیادہ کالس روزان۔ یہوے چھہ وجہ زہ معاینہ کرنہ وزہ چھہ چرس پیشابلس منز ترپہ ژورہ ہفتہ پتہ تہ نیران۔

☆..... ہش تیل۔ یہ چھہ ملاوٹھہ وراے چرسہ کلچ چکناہٹ۔ امچ تہہہ یا شدت

چھ باقی قسموں مقابلہ سینٹھاہ زیادہ آسان۔

چرسہ نشس چھ عموماً منشیات مدخل یعنی (Gateway Drug) ادہ کنز ونان زہ چرسہ نشہ کرک تھے چھ نشہ بازس باقی منشیاتن ہند تجسس تہ تذبذب کل کڈان۔ اتھ چھ کہیا باز رک ناؤ۔ یم ناہ چھ اتھ شود و تہ چرسک ناجائز با پارہ کرن والیو تھاؤر متری۔ مثلاً پاٹ، ویڈ، گراد، چائے، تموک، ماری جین، جوئےٹ، گنڈ، بادشاہ، بڈ، جڈی بوٹی، یوڈی بیترہ۔ امریکہ ہس منز چھ اتھ مجموعی طور ماری ہوانا ونان۔

چرسہ کو مجموعی اثرات

چرسہ نشہ کر تھ چھ نشہ کرن والین پٹھ بیون بیون اثرات پیوان۔ کم کاسہ چرس استعمال کر تھ چھ

- بلا وجہ خوش و ن احساس پادہ گرہان۔
- انسان یڑھان اسن کھگالہ تراؤن، تہ اٹھ سیتھ کتھ بکواساہ نوان کر تھ۔
- ہناز یادے پہن نشہ کر تھ چھ نشہ باز بڈہ ہلہ گیون یڑھان، نون یڑھان، تہ اٹھ سیتھ چھس مند چھ راوان۔
- نشہ باز چھ بلا وجہ خطرہ ملکی ہوان۔ اُکس پیس زیر زیر دھ دکر والان چاہے سہ بزرگ اُسرتن یا مستورات۔
- بلا چھ چھس بڑان تہ شہوت ہران۔



• کینہہ کال گڑھتھ چھ
 • شودہ نیہ سوتھ گڑھان
 • کابل بنان ، تہ
 • دلچسپی چھس رادان۔
 • ہنابیہ ہن چتھ چھ اکھ
 • چرس چنہ ول شخص

بیہ سے دُنیا ہس گن قدم ترادان۔ عجیب خواب ہش کیفیت چھس ولہ
 یوان۔

• تس چھ بلا وجہ خوشن احساس ووتلان تہ سہ چھ ہوشہ ڈلان۔
 • سہ چھ حقیقی دنیاہ منزہ ژلن ہیوان تہ بیہ مند چھ پاٹھی چھس فقط اسہ نس گن
 گڑھان۔

• سوکھ چھنہ بیہان بلکہ بلا مقصد اورہ یورہ پکان تہ بے وایہ حرکات و سکناتن
 ظاہر کران۔

• حواسِ خمسہ ہن اندر چھس تیہہ بڑان۔ یو چھ ہتھ چھس سول وائس تہ وازہ
 وانگ مزہ یوان۔

• نشہ باز چھ دود دگ کئے پہن ژینان۔ ژمہ پٹھی ہس پکن تام چھس
 ممو پکن باسان۔

- زمانک تہ مکانک احساس چھس راوان۔ کتھ جایہ چھ ، دکھ کیاہ چھ ،
کس سیتڑ چھ ہمکلام، تمہ سارہ گوری اندازہ چھس راوان
• کتھن منز چھس روآنی ڈالان۔ بچہ بچہ کتھ چھ تھران یمن نہ دؤن
سواد آسان چھ۔ پتھ کالس تہ برونبہ کالس درمیان چھس جایہ
جایہ واٹھ ژھینان۔ البتہ دون واٹھن درمیان یوسہ اڈہ بروچہ کہانی
روزان چھ تھ چھ ماری منز تہ مکمل کہانی گران۔
• چرسہ نشہ کرن وائلس چھ دُنیاه رنگ بستہ باسان۔ اکھ اکھ گاشہ زڑ چھس یہ
ڈپڑ زہ تہ قوس قزح باسان، اکھ اکھ خاکہ زنتہ مونالیزا ،
کھرنانگ چھس زنتہ راگ بیروی باسان تہ بدبو زنتہ مشک ادفر۔
• دیچ دھڑکن چھس رفتار رٹان، اُس خوشک گڑھان، تہ اُچھن چھس نارہیو
ووشلن پھیران۔
• امہ پتہ چھ شخص چکر یوان، سہ چھ اؤر نہ یورک لاینہ یوان تہ نیتہ سوتھ
گڑھان۔
• اُخرس پٹھ چھ نشہ بازس بندرہ ٹھولہ یوان تہ امہ پڑاوی پتہ چھ سہ مڑہ
بندرہ منز پوان۔
• گھنپہ وادی گڑھتھ چھ سہ ہشارہ گڑھان، تھ کزنتہ گڈوے نہ کینہہ۔
چربچ مسموم حالتھ چھ چتھ پانڑھتا وہ منٹ پتہ دوتلان۔ ہرگاہ شہس

سپتر چینہ بجایہ کھینہ یہ تیلہ چھ اثرات نمودار گروہنس اوڈ گھنہ تا اکھ
 گھنہ لگان - چرسکو اثرات چھ پانژھ ۵ تا دہ ۱۰ گھنہ تام روزان -
 یو دوعے انسان بھنگ چوان آسہ تیلہ چھ اثرات ژو و ہ ہن ۲۲
 گھنن تام اندواتان - چرسکہ جوینفک اثر چھ دویہ ۲ پٹھ ترین
 گھنن تام پوشان -

چرسہ نشکو مضر اثرات

چرس چینہ یا کھینہ سپتر کیا چھ نشہ بازس گروہان، تھہ ہموہنا سام - مضر
 اثرات چھ چرسہ کس مقدارس تہ نشہ کرن واکر سزہ شخص پٹھ منحصر
 - مندرجہ ذیل مضر اثرات چھ ووتلان ؛

- بلا وجہ خوشی میلان یمہ کنز نشہ کرن واکر وس و جدانی کیفیت طاری ہیکہ
 گروہتھ تہ سہ کرہ کانہہ تہ بے ہودہ حرکتھ -
- ٹمبس چھ سینٹھاہ زیادہ آرام میلان، یمہ کنز سہ نیٹہ سوتھ گروہان چھ -
- نشہ بازس چھ وٹنگ احساس راوان، جلیہ ہند تہ زانی کارنفرن ہند پھیرہ
 گروہان، یمہ کنز سہ وہنی تناؤک تہ اضطرابک شکار چھ سپدان
- دایک نشہ کرن واکر چھ سینٹھاہ زیادہ چھ لگان تہ کھیتہ کھنہ کرنہ سپتر
 چھس وزن ہران - جسمس اندر چربی تہ کھنڈ ہریمانہ وائتہ کنز چھنہ
 تس چرسہ تہ کھنڈہ بیمارک لاکھ ہیکان - بلڈ پریشر تہ ہیکس کھستھ -

نشبِ بازس چھ حواسِ خمسہ ہن وُتیش لگان تہ سہ چھ بے ہنر مہسراے دُورہ
پٹھ ہیکان بوزتھ۔ تس چھ شکہ پراہ لاران۔

چرس نشہ کرن وول چھ خوف و ہراسک شکار سپدان۔

اُکس بے پس پٹھ یقین، بھروسہ یڑھ تہ پڑھ چھس آسانی سان
راوان۔

نشبِ کرن وائلس چھ اچانک نہایت اضطرابی کیفیت Panic attacks
پادہ گوہان بیوکنو سہ راتھ دوہ پریشان روزان چھ۔

نشبِ کرن وائلس چھ پریتھ ساعتہ تاؤ روزان۔

مثر، ہذیان، جنونی تہ وجدائی کیفیت چھس وزہ وزہ ووتلان یئمہ کنکوش
سپتو سپتو باقین تہ خطرہ روزان چھ۔

چرس چینہ وائلس چھ دھیان، توجہ، تہ یادداشت راوان، تس چھ بجر پینہ
بروٹھے عقلی زوال یوان۔

چرس چیتھ چھ انسان ہندس حیس تہ ہوشس پیٹھ اثر پیوان کلہ چھس
ہلکہ باسان زنتہ ہوہس منز آویزان،۔

وائنج چھس راوان، بلڈ پریشر چھس ہران، حرکات و سکنات یا تہ چھس
تیز تراریا بالکل غیتہ سوتہ گوہان۔

تھرہ تھرہ چھس وٹھان، گاش چھس کھران، اوٹس چھس وسان تہ
دوشوے اُچھر چھس وزجہ نارمیش گوہان،

• ہوٹ تہ اُس چھس خوشک گروہان ۔ دائی ٹاس ، زوکام ، بلغم ، شائش
تہ دم چھس ہوان گروہن ۔

• باضے چھ نیشہ بازس باسان زن تہ سہ چھشی نہ یا ہرگاہ چھ مگر تس سہ
اؤندپوک چھشی نہ ۔ حواس خمسہ چھس و ترہ کھو و محسوس

کران مثلاً اُس باسان زن تہ آواز کئو بوزنہ بجایہ اچھو و چھان ،
نظارہ و چھنہ بجایہ کئو بوزان ، قوت شامہ ستر مزہ و چھان تہ قوت
ذائقہ ستر مشک ژینان بترہ ۔ یم کیفیوہ چھ اکثر انسانس جیرہ انان تہ
تس چھ جان منس پٹھ پوان ۔

• زیادہ مقدارس منز ہرگاہ چرس دماغس تام ووت تیلہ چھ نیشہ بازس غار
فطری تہ غار حقیقی آوازہ کئو گروہان یا چھس عجیب غریب شکلہ بوزنہ
یوان ۔ یو کئو چھ سہ خوف و ہراسک شکار سپدان ۔

• گنہ وزہ چھ مریضس نیشہ کئے پوت منظر یعنی فلش بیک چہ صورژ منز یا
گمانس منز یم تمام علامث و تلتھ یوان ۔ تہ خمس چھ اندری یہ ڈپ زہ تہ
و اراگ و تھان ۔ باضے چھ یہوئے سب بنان کئو سندہ پیہ نیشہ کرنگ ۔

چرس نیکو پیچیدہ مسائل

۱۔ نہ پوشہ و زنی تہ عارضی و ہنی تکلیف مثلاً

اضطرابی کیفیت ، شکہ پراہ ، مکھرتہ مشرفہ ، خودکشی ہندک منفی

خیالات ، میڈیا یا وجدانی کیفیت، ہڈیاں یا جنونی کیفیت، غائر فطری ورتاؤ، غوصہ تہ کُنہ وزہ چھ نثر باز دہنی افسردگی یا دباؤس تل تہ یوان۔ یمن پیچیدہ مسکن تہ دادین ولساؤس منز چھ چرسہ نشس اہم رول۔ خاص کر تھ تمّن منز یمن بروٹھے دادیچ چھی آسہ۔

”اُتھر سِتر پیوے اکھ واقع ژئیس۔ یہ چھیہ تمّن دوہن ہنز کتھ ییلہ بہ گورنمنٹ ہسپتال واقع رعناواری اندر ڈیوٹی دوان اوس۔ اکہ دودھ سوزما ہر لیڈی ڈاکٹرہ میہ نشہ اکھ مریض تہ سیتی کورنم فون زہ ”اس دی تو نظر۔ یہ حض چھ میہ ہمسایہ تہ اہند گھر کی چھ ونان زہ اُڑی چھ تم سیٹھاہ پسرہ اُڑی مٹر۔ سہ چھنہ کانہہ دودھ میہ دودھ نہ یہ پلوڑ تھ تہ پان زخمی کر تھ گھرہ اژان چھ۔ ہر گاہ پر چھنس تورہ چھکھ کھینہ وٹھان یا لیکہ فاشاہ پر تھ توڈ پھوڈ بہان کرنہ۔“ دراصل اوس مریض پیشہ ور ڈرائیور۔ سہ اوس کمرشل گاڈی چلا دوان ییلہ میہ تس نفسیاتی جائزہ ہیوت، میہ لوب دود۔ سہ اوس بروٹھے میڈیا یعنی وجدانی دادیوک مریض۔ تہ منزہ منزہ اوس چرسہ داماہ تہ چوان۔ تمّس نفرس اوس چرسک نشہ وجدانی کیفیت ووتلاوان۔ سہ اوس سماجی بندشہ اوک طرف تر اوتھ بے مند چھ پاٹھر دپرس ژد پرس سِتر بے ہودہ مزاق کران۔ چاہے سہ مُردیادم بزرگ آسہ ہے ذی یزت شخص آسہ ہے یا کانہہ زنانہ۔ چونکہ تس اوس دوجو دوس مختلف مزاجہ تھون والین سوارین سِتر تھر لائے پیوان کرنی، توے اُسکر کُند ورتاؤ ڈیشٹھ کینہہ سوارہ تس پوت بھیر تھ شلکھ

دوان تہ اکثر اوس زخمی حالہ منزیا پلون ترہ چچہ کرنا و تھ شامس گھرہ اژانہ۔ موخصر،
نشہ تراونہ علاوہ پیوتس وجدان کش ادویاتن ہند استعمال کرن تہ ادہ آوسہ مریض
ہنا قوبوہس منز۔

(ٹریفک محکمس چھ لاسن اجرا کرنہ بروٹھ یمن کتھن ہند خیال تھون
ضروری۔ تہ بہتر تہ افضل چھ ہر گاہ پر تھ کانسہ ڈرائیورس قبل از وقت پیشاب
معاینہ آسہ ہاوان کرنہ آیسہ کانسہ نشہ ماچھ کران۔)

۲۔ ریتہ سوتھی

یو کالگ نشہ باز چھ کامہ ژور آسان، پر تھ گنہ اندر غار دلچسپی تہ بے
غرضی ہاوان، چاہت یا رغبت تھس کم آسان۔ گوڈہ گوڈہ چھ سینٹھاہ کھر و نان تہ
پانس تھر رتھاوان۔ گردوہ دودہ گوڈہ تھ چھ سہ لٹ تھ گب آسان بنیومت۔ تہ نیتہ
سوتھ گومت آسان۔

۳۔ جنونی کیفیت۔

کنہ وزہ چھ چرس ہو بہ ہو جنونی کیفیت پادہ کران تھ پتہ کالہ ہمیشہ فطور
یا Hemp insanity و نان اُس۔ اتھ منز چھ نشہ باز شرارت کران، شکھ
کران، و طیرہ تہ ورتاؤ تھس بیہ وایہ بدلان، اولہ دولہ چھ سوچان تہ ہوشہ ڈلان
نیتہ۔

۴۔ میو علاوہ چھ باقے علامات تہ ظاہر گھان مثلاً

چرس چینیہ وائلس چھ مشرف لارائن، مزازس جھس اورہ کھل گروہان، شانش
تہ ژاس جھس نہ تھفے تھان، شوشس تہ شاہ نائرس اندرہ کیکنیس سرطان تہ ووتلھ،
جمنک دفائی میکازم تہ قوت مدافعت جھس کمزور بنان، جنسی کمزوری تہ
جھس مردانگی راوان تہ بچہ بنس منز دقت یوان۔ ہر گاہ گو بہ کھور زنانہ نشہ کران
آسہ تیلہ چہ نکس پیٹھ بسیار ناکارہ اثرات پیوان۔ چرس چھ تیز یوئے آسان
یوسہ دورہ پیٹھے، چینیہ وائلس اڈی اڈی مھنیہ کڈان۔

Withdrawal Symptoms راون دود

چرس نشہ تراونہ پتہ چھ مومولی راون دود ووتلان پچ علامت چھ اتھ گز۔

☆ اتھن کھورن تھرہ تھرہ،

☆ شر اتھ کھسن،

☆ بے قراری، جیرہ یئن، بندر راونی، بوچہ راونی تہ

☆ بہت کل۔

یم علامت چھ چرس تراوتھ کینوہ گھنہ پتہ نمودار گروہان تہ پانژن
دوہن تام اندواتان۔

چونکہ ہشیش یا چرس چھ جسمس اندر چکنائی منز محلول سپدان، لہذا چھ یہ باقی
نشیاتن مقابلہ زیادہ کالس جسمس اندر قرار کران۔ چرس یا ہشیش استعمال کرتھ ۲۰ تا
۳۰ دودہ گز رسہ پتہ تہ چھ یہ توے پیشابس معاینہ کرتھ ننان۔

راون دادِ کِ نفسِ آتی پہلو تہ چھ مومولی، یعنی گا ہے بیہ گا ہے شوقیہ طلب تہ کنہ
 وزہ سیٹھا زیادہ ٹیٹھ۔ ہرگاہ انسان یٹھ سہ ہیکہ بنا دوا دارو تہ ڈاکٹری مشورہ
 ور اے چرسک نشہ تراوتھ بشرطیکہ قوتِ ارادہ آسین مضبوط تہ مستحکم۔
 نداوی

سایگو تھیرپی تہ کونسلنگ چھنیہ ضروری اٹھس شخصس خاطرہ۔ یٹھ زن سہ
 نیک نیعتی سان ارادہ کرہ نشہ تراونہ موکھ۔ چونکہ چرس تراونہ پتہ چھ راون دود سیٹھا
 مومولی، لہذا چھ یہ تراؤن صحل۔ دوتلے مٹین علامٹرن ہیکو آس بیون بیون علاج
 دتھ۔ مثلاً

☆..... ہرگاہ مریضس بے چینی آسہ تہ خاطرہ دوس اضطراب کش یا آرام بخش
 ادویات مثلاً، diazepam ڈایازپام یا Chlordiazepoxide
 کلورڈایازپاکسائیڈ۔

☆..... ہرگاہ جنونی کیفیت آسین، ہزیان یا ورتاوس اندر کانہ تبدیلی آسین
 آمو تیلہ چھ ضدالسا یگواہذیان کش ادویات دنی پوان مثلاً آلن
 زپین، ہیلو پیراڈال، رس پیراڈان، قیوتیاپین، اری پیرازول پتہ ()
 Qutiapin Risperidon Haloperidol , Olanzipine ,
 (Aripiprazol ,)

☆..... ہرگاہ ہمش مش تیز تراریا بے گند وجدانی یا تخریبی ورتاوا ہاودہ، تیلہ چھ

تمہ آہ ادویات پیوان دنی، مثلاً ویل پروویٹ، گاباپنٹین، پریگابالین،
 کاربامیڈ پین، آکسی کاربازین (Gabapentin , Valproate , Pregabalin , carbamazepine)
 تہ باقی لارن گش

ادویات بیترہ۔ موخریم ساری علاج معالجہ چھ ماہر ڈاکٹرس مہ۔

چشمہ کم کرنہ خاطر، ٹیٹھ یا پوت کل ہمہ راوہ، خاطرہ چھ کینہہ ادویات
 مشخص آہتر تھوہہ ہم ہو بہہ ہوتے چھ ہم تمأ کو نشہ مشراوہہ موکھ پتھ گن بیان آہ کرنہ۔
 مثلاً بیوپروپیان، وارین کلین، فلیواکسٹین، نالٹرک سون بیترہ۔

(دُچھو پتھ گن صفہ نمبر ۱۳۰)

وُتَش دِنہِ وَاَلِکِ منشیات (بیدار گُن یا ہُشارہ تھون وَاَلِکِ کیمیا)

یہو منزہ چھ کینہہ قائل ذکر منشیات مثلاً
امپھٹامین، اکٹیس، کیفین، کوکین بیترہ۔

☆..... امپھٹامین Amphetamine چھ نندر گالہ خاطرہ تہ بچن منز کھیا،
بیمارین ہند تدورک کرنہ موکھ استعمال سپدان۔ اما پوزیہ کورکھ ناجائز
طور استعمال تہ اتھ بنو و خطرناک نشہ۔ اتھ کیمیا ہس بناؤ کہ کم مرکب یہو
منزہ میتھ امپھٹامین Meth-amphetamine بدنام زمانہ
رؤد۔ نشہ بازو تہ امیوک تجارت کرن والیو و تہ اتھ بیون بیون ناو مثلاً
میتھ، چاک، اسپید، لیوڈر پوڈر، بیترہ۔

☆..... کیفین (Caffeine) چھ چایہ، کافی تہ باقے مشروباتن منز موجود
آسان۔ بے دریغ استعمالہ سیتہ چھ امیوک نشہ تہ باقے نشن ہند پائٹھر
در دسر بنان۔ اُکس چایہ پیالس منز چھ ۳۰ تا ۴۵ ملی گرام کیفین آسان،
کافی پیالس منز ۸۰ تا ۱۰۰ ملی گرام تہ کولایا باقے مشروباتن منز ۳۰ ملی گرام
کیفین۔

☆ ایکس ٹیسی یا (MDMA) آو ۱۹۱۴ عیسوی منز تیار کرنہ - گوڈہ گوڈہ اوس یہ ناچ نغمہ چین محفلن منز پے یوت استعمال سپدان - یٹھ زن فنکارن سیتو سیتو ناظرین تہ رات راتس ہشارہ روزہن - مگردارہ وارہ مہیلیو و یہ نشہ شہر وگام تہ اتھ پٹھ آہ پابندی لگانہ - ایکس ٹیسی اوس ۵۰ ملی گرام تا ۲۰۰ ملی گرام وزن دار پھلین ہنزہ صورژ منز دستیاب - یہ چھ نشہ کرن وائلس مند چھ تہ سمآجی ربط وضبط تھہ تھ بے شرم تہ بے لگام بناوان - نشہ بازس چھ کینہہ کال گوہی تھہ مصنوعی جرأت تہ بے حیائی ہند پھو کھڑلان ییلہ امکو مضرا اثرات تہ چھ نیران -

ہم اثرات چھ مندرجہ ذیل :

- ☆ عارقہ سران، درجہ حرارت بڑن
- ☆ آولن، من گہلن تہ درو کہ تہی -
- ☆ بے ہیکتی تہ نیبہ سوتی -
- ☆ جنسی رغبتہ بڈنہ باوجود چھ نشہ باز نااہل تہ نابہ کار بنان -
- ☆ امہ نشہ دُسر چھ آبی مواد جسمہ منزہ نیرہ کنی تہ سیٹھاہ زیادہ درجہ حرارتھ بڈنہ کنی واریاہ اموات تہ واقع سپد متری -
- ☆ ایکس ٹیسی ہندہ یو کال استعمالہ سیتو چھ اعصابی نظامس، وقوفس تہ عقلہ پیٹھ سیٹھاہ زیادہ مڑہ اثر پیوان -
- ☆ جگر تہ چھ ہیکان ناکام تہ ناکارہ گروہتھ -

☆..... کوکین Cocain تہ چھ وُتَش دِنہ وول کیمیا۔ چونکہ امیوک نَشہ چھ خطرناک تہ وِز کيس وبائی صورت اختیار کُرتھ، لہذا ہیمو اتھ کیمیا ہس تفصیلہ سان سام۔

کوکین

ساسہ پدِ وری برونبہ اُس لَوکھ کوکا گُز زانڈ کر پنہ وُتھر زاپان تہ اتھ گُز پُن حیس تہ ہوش ڈالان۔ وکھ گز نرس سِترِ آہیمو پنہ وُتھر وِز کیمیا کی مادہ کڈنہ تھ کوکین ناؤ پیو۔ کوکین اوس جسمک کانہہ تہ حصہ بے حس کرنہ خاطرہ فائیدہ مند تھ زن دودگ دُرسپدہ ہا یا گنہ رُحی عملہ منز آسانی پیہ ہا۔ مگر انسان کُورامہ کیمیا ہک ناجائز استعمال تہ کوکینک نَشہ پوتھنہ۔ یہ چھ پھیکھ ہش یا نابہ پھلوی ہی آسان۔ ہر گاہ یم نابہ پھلوی نارس منز تراودکھ، یمن چھ اسبند کر پاٹھو ٹپہ رے ووتھان۔ توے چھ اتھ عام زبانی منز کریک ونان۔ پھیکھ چھ مکایہ اُٹس، یابیہ گنہ پوڈرس سِترِ رلاونہ یوان یا باقے وُتَش دِنہ واکر ادویاتن سِترِ رلا وُتھ بطورِ نَشہ استعمال یوان کرنہ۔ کریک کوکینس چھ مختلف ہیو تہ مختلف طریقو چھ جسمس اندر واتاونہ یوان۔ مثلاً

۱۔ کوک پھیکھ۔ یہ چھ چونس منز رلا وُتھ زاپنہ یوان۔ اتھ اندر چھ اڈہ ۰.۵ پیٹھ ڈوڈ ۱.۵ فیصدی تام کوکین آسان۔

۲۔ کوک معجون یا زما دہ یعنی Coca Paste۔ یہ چھ دگر چھ حالہ منز

چینہ یوان یا چھ اتھ مشک ہینہ یوان، یا چھ نستہ اندر بھرہ یوان یا مازہیرن
 ملہ یوان، یا چھ چچس یا پیہ گنہ پیٹھ تھاتھ تلہ گرماتھ کاغذی پایپہ ہندہ
 ڈریہ چینہ یوان۔ کوکین نشہ کرن واکر چھ عموماً کرنی نوٹس رول کرتھ
 پایپ بناوان تہ امے ڈریہ کوکین دہ اندر نوان۔ تھ چھ زہ وجہ۔ اکھ یہ زہ
 کاغذی نوٹ چھ پر تھ وزہ دستیاب تہ دؤیم یہ زہ پایپ ژھوٹ روزہ
 کنی چھ نشہ بازس سآلم دہ (تہندی کنی) ضایہ گوشہ ورآے نفوس
 واتان۔ توے چھ کوکین نشہ کرن والین آس آند آند دزن داگ یا
 نارہ تتر آسان گمتری۔ کوکین معجونس اندر چھ ۴۰ تا ۹۰ فیصدی تام کوکین
 شدت آسان۔

کوکین ہائیڈروکلورائیڈ۔ یہ چھہ تیز آبی ہیئت یوسہ رگن اندر بھرہ چھہ
 یوان یا شیشو آبہ پایپہ ڈریہ شہس سیتڑ چینہ یوان،۔ اتھ اندر چھ ۹۸ فیصدی
 کوکین آسان۔ تہ

۴۔ کوکینج الکالوئیڈ ماڈی ہیئت یوسہ شوش منزا کہ آلہ ڈریہ چھ تنھے گز
 پمپ یوان کرنہ اتھ گز کانہ م لدس دواہ پمپ چھ کران۔ اتھ اندر چھ
 ۲۰ پیٹھ ۷۰ فیصدی کوکین آسان۔

کوکین چھ سیٹھاہ قدیم، موذی، مہلک تہ دؤ چاپہ نشہ۔ تریہ ساس وری قبل
 مسیح آس لاطینی امریکہ ہس منز پہاڈی لؤکھ کوا پنے تھر ژاپان آسان تھ

زن تھدین پہاڈن پیٹھ مشکل حالات ہند مقابلہ آسانی سان ہیکہ ہن کر تھ۔ یہ اوس مذہبی تیوہارن پیٹھ تہ شد و مدہ سان استعمال سپدان ۱۵۳۲ عیسوی منز آس اسپینس منز ہندوستانی موزورن تہ قادیان پیٹھ آزماونہ یوان یٹھ زن تمن زیادہ کھوتہ زیادہ کام ہینہ بیہ ہا۔ ماہر نفسیات سایمنڈ فرایڈن کور کوکینگ بے درلغ استعمال پانس پیٹھ تہ تہ پنہ نین مریضن پیٹھ تہ، ذہنی دباؤ تہ جنسی کمزوری دؤر کرنہ کہ بہانہ۔ تکر کورامیوک ناجائز استعمال پنہ نین یارن دوستن پیٹھ خاص کر تھ صنف نازکس پیٹھ۔ تس اُس نہ کوکینس متعلق زیادہ زان کاری تہ تہند یو تجربہ بوسیتو گینہ اتھ کیمیاہس واریاہ لارڈ تہ کینہہ گییہ از جان تہ۔ ۱۸۸۶ عیسوی منز چھرا تجارت بڈاونہ خاطرہ آدو کوکین مشروباتن اندر رلاونہ مثلاً کواکولا بیترہ۔ تمہ پتہ سپد امیوک تہ افیمک ناجائز استعمال درست دنیاہس منز عام۔ تھہ در پردہ ہر دنہ واکو آس امریکہ تہ یورپکو با اثر شخصیات، خاص گرتھ فلمی دنیاہکو مشہور ہستی۔ آخر کار آدو لوکن سمجھ زہ کوکین چھنہ سیدو پدو۔ سنہ ۱۹۰۵ عیسوی منز گرکھ بسیار لوکھ ہسپتالن منز داخل یمن نستن زخم تہ نو سورگامتر آس۔ وجہ اوس یہ زہ تم آس نستہ اندر کوکین بران۔ اتھہ گز آدو چھنہ زہ کوکین استعمال کرن والین منز و تبلیہ بسیار امراض تہ واریاہ گییہ مڑ تھ تہ۔ ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰ کس دؤر اوس ہر بیہ نشہ کرن والین ہنز تعداد دہ ۱۰ گونہ

خاص کر اسکول تہ کالج گوجھن والین لڑکن تہ لڑکین منز۔ موقعہ پرستو
 ہیوت امیوک ناجایز تجارت تہ اسمگلنگ بے حد منافع کماونہ خاطرہ کزن
 تہ اتھ گئی ہیوٹن یہ وباه ہندوستانس اندر تہ مہملن۔ وئی کیس چھ
 بھارت کین بڈین بڈین شہرن اندر یہ وباه اکھو ڈمسکہ بیومت۔

کوکین اثرات

کوکین چھ دماغس اندر لڑت یا مزج ذمہ واری پینہ والین اہم مرکز
 وٹش دوان تہ اتھ گئی چھ نشہ بازی سیٹھا خوش ونہ تہ وجدانی کیفیت منز لاینہ یوان۔ یہ
 حالتھ چھ کم سہ کالس روزان تہ امہ پتہ چھ وپن بانہ تہ گزنس بڈان، تس چھ
 بروئمہ کھوتہ زیادہ مقدار چ کل بڈان۔ مگر تسلی نہ پینہ کئی چھ پیہ تہ پیہ کوکینک
 استعمال کران۔ اتھ گئی چھ شخص مزکور سیٹھاہ زیادہ مقدارس لورسپدان یس مہلک چھ
 بنان۔ نو نووی تجربہ کرنہ کہ بہانہ چھ ازیچ پوری کوکینس سپتو باقی منشیات تہ رلاوان
 مثلاً خواب آوری سکون آور ادویات، چرس، افیم یا دومیہ قسمکو وٹش ونہ واکر
 منشیات بیترہ۔ یہ نہج چھ سیٹھ ہے خطرناک تہ مہلک۔

کوکینکو مضراثرات

کوکینکو منفی اثرات چھ دو یہ قسمکو؛ اکھ تم بیم نشہ گرتھے ووتلان چھ۔ دویم
 تم بیم یز کاکر تہ مستقل بنیازن پیٹھ ووتلان چھ۔

۱۔ نشہ گرتھے (ناپائدار) مضراثرات چھ اتھ گئی۔۔۔

☆ بوچھ راوونی، ☆ بچ حرارتھ بڈنی، ☆ دلچ

دُبر اُسے تہ فشارِ خون یعنی بلڈ پریشر ہڑن ، ☆..... خون چہ رگہ تنگ گروہنہ،
 ☆..... شانش کھسز، ☆..... اُچھن ہند کمنہ پھلو و ہراونہ تنز، ☆..... ہند رہ
 راوہی، آولن یاد روکھ تنز ، ☆..... عجیب و غریب تہ و ترہ کھو وری حرکات و سکنات
 ووتنوز، ☆..... گنہ وزہ زبردست غوصہ تہ تیز رکھسن ، ☆..... بے چینی،
 ☆..... غار فطری شکلہ بوزنہ تنز یا غار حقیقی آوازہ کن گروہنہ، ☆..... خلق یا موڈ
 زیرے ووتلان زیرے بوڈان ، ☆..... ژمہ تل کیم پکن باسان ، ☆..... بلاوہ
 بے حد خوشی ہند احساس، ☆..... بے قراری تہ شکلہ پراہ، ☆..... وہنی افسردگی، ☆
 سیٹھاہ زیادہ کوکینک چٹلہ چھ جنونی تہ ہزیانی کیفیت ووتلاوان ، ☆
 باضہ چھنہ بازس لارنہ تہ ہیگان تہ تھ - ☆..... گنہ وزہ چھس نہ نشس پیٹھ
 قوبو بے روزان تہ مریض چھامہ کہ زہریلہ اثرہ سیکر یہ دنیہ ترأ و تھ ژلان۔ (یہ
 مسئلہ ہیکہ تمس شخوس منز تہ ووتلہ کیکوڈنچہ لہ نشہ آسہ کورمت۔)
 موخصر، کوکین چھ دلس، دماغس ، یوک وچن تہ شوش نائرس علاوہ باقی

اعضا ہن پیٹھ تہ ناکارہ اثر تراوان -

۲۔ یوکالہ کین مضر اثراتن منز چھ سرس نوم :-

☆..... تمن خونہ چین رگن ہند مستقل دودرن بیم دماغس تہ دلس
 خون و اتناوان چھ۔ ☆..... کوکین سیکر چھ بلڈ پریشر سیٹھاہ زیادہ ہران یمہ سیکر
 دلک دورہ یا فافلج تہ ہیکہ گروہتھ یا ہیکہ مریض اچانک مڑتھ۔ ☆..... مستقل طور چھ
 کسہنہ مازس تہ یوکہ وچن تہ شوش پیٹھ تہ ناکارہ اثرات پیوان۔ ☆..... نستہ

اندیم ژم چھ گلان تہ اتھ منز چھ بے شمار ناسور پادہ گوہان - ☆ ہر گاہ شہس
 ستر نہ بیہ تیلہ چھ نظام تنفس فیل ہیکان گڑھتھ - ☆ ہر گاہ انجکشن زریہ استعمال
 سپدہ، تیلہ چھ خونس اندر یارگن منز یا ژمہ پٹھ انفکشن گوہان - ☆ نشہ
 بازس چھ وزن چھونان، ☆ تس چھ پرہتھ رنگہ کمزوری یوان، ☆ دند چھس
 ہر تھ پیوان، ☆ کنن چھ غار فطری آوازہ بوزان، ☆ ژمہ تل چھس کیمو
 پکن گوہان، ☆ جنسی کمزوری چھس یوان - اعضاے تناسلن پیٹھ چھ تیوتاہ
 ناکارہ اثر پیوان زہ دوشوے نشہ باز مردوزن چھنہ بچہ بناؤس قابل روزان ☆
 نشہ کرن واکر چھ اوکر نہ یورکر روزان، ☆ نیمہ سوتھ تہ بے ہیکتھ، وقوفہ
 رڑھ، بے چین تہ بے قرار روزان - ☆ کوکین نشہ کرن واکر چھ بے شمار واکر
 داتن ہندک شکار گوہان - ☆ یم چھ گراہ جنونی یا وجدانی کیفیو تہ گراہ جنی
 دباوس تل یوان - کوکین وپن بانہ تہ گزنس بڈان بڈان چھ نشہ بازس
 ہریمانہ مقدار چ طلب بڈان تہ کوکین چھ انسانس تمہ آیہ کاژہ تل
 رٹان زہ امہ تلہ پان موکلاؤن گویہ ڈپڑ زہ تہ ملک الموتس نشہ پان چھراؤن -
 کوکین چھ گلی کوچن اندر بیون بیون ناووسپتر زانہ یوان - مثلاً نئی نورہ،
 چارلی، کوک، ڈسٹ، نوزکینڈی، پاراڈیز، سوئ - وائٹ، سبز - بترہ - کوکین تہ
 ہیرڈین راکتھ چھ سیٹھاہ خطرناک نشہ بنان - تھ نشہ باز اسپید بال ونان چھ -
 مسموم حالتھ

کچھ مُش بسیار مقدار یا گوڈہ بکے لہ استعمال کرنہ ستر چھ باضے کوکین زہر

قاتل ثابت سپدان - اتھ حالو اندر چھ نوم علامتہ ووتلان، اُچھن ہندی منہ پھلو چھ
وہراؤ نہ یوان ، دہلچ دُبر اُے چھیہ بڈان، بڈ پریشتر چھہ ہران ، گمہ سران
چھ گڑھان، آوُن یا پٹھس پٹھ درو کہ یوان۔ وجد اُنی کیفیت چھیہ ووتلان۔ تھ
منز مریض کتھ زیادہ کران ، بلا وجہ بے انتہا خوشی ہند اظہار کران، بڈی بڈی
کھرونان، اُکس جایہ قرار نہ کران ، بلکہ اُکس جایہ پٹھ بیس جایہ درمیان دوہ
دوہ کران، تہ تھکے ور اُے کتھ بکواس کران، راتس دوہس زاگہ تہ بیدار روزان۔
مریض چھنہ پنہنن جامن منز آسان تہ بیہ وایہ چھس درتاوس تہ اُدرہ کھل گڑھان۔

راون دود

کو کین نشہ تراؤنہ پتہ چھ کم کاسہ جسمانی تبدیلی یوان، اما پوز نفسیاتی علامتہ چھیہ
سیٹھاہ کرتھکرتہ پیچیدہ۔ یم چھ کینو و مرحلوئز گذران
مرحلہ ۱۔ تراؤنہ پتہ ۹ گھنٹہ تا ۴ دوہ گزرتھ۔ چھ مریضس بے قراری
سیٹرسیتز بانرود تلان، سہ چھ ذہنی دباؤک شکار سپدان، پوت کل تہ ٹیٹھ چھس
سیٹھاہ زیادہ پریشان کران، تھکاوت تہ بندر چھس غالب گروہان، ہیکتھ چھس
موکلان، کھیہ تہ کھیہ چھس لاران تہ چھیکرس چھس افسردگی نال ولان۔

مرحلہ ۲۔ تراوندہ پتہ ۴ تا ۷ دودہ گزرتھ چھ مریضس مؤڈٹھیک ہیوان
گروٹھن، لاندروہ منزجھس ہنا کی یوان، وٹھن پٹن تہ کام کاج کرنی چھس کھران
، وں جھس اضطرأبی کیفیت ووتلان تہ دلچسپی راوان۔

مرحلہ ۳۔ تراونہ پتہ ۷ تا ۱۰ دودہ گزرتھ چھ راون دادکر علامتہ رڑھا
رڑھا کم ہیوان گڑھن، البتہ ٹیٹھ، تہوت کل چھنیہ کینوس کالس روزان یمہ کنز
نشہ دوبارہ کرنک خطرہ چھ زاگہ بیہان۔

پیچیدہ مسائل

• یژ کالک کوکین نشہ چھ ڈہنی کھچا وپادہ کران • بے قابو ورتاؤ چھ نشہ
کرنہ خاطرہ مجبور کران۔ • جنونی تہ ہڈیانی کیفیت چھنیہ ووتلان • تھ منز مریض
شک چھ کران، عجیب غریب آوازہ بوزان تہ غار حقیقی شکلہ وچھان یا چھ وترہ
کھو ورسوچان۔ • زیادہ مقدارس منز کوکینگ نشہ کرنہ پتہ چھ لارنہ یوان، شاہ بنس
منز مشکل یوان، دلچہ دبرایہ منز چھ تو وژن راوان۔ • دلہ چھننہ نالین منز چھنیہ تنگی
یوان یمہ کنز دلگ دورہ تہ ہیکہ پتھ۔ • شوش نارس چھ زڑ راژان، • نظام ہاظمہ
ہس اندر ہیکہ کنگرین گڑھتھ تہ • نشہ ہنزہ اڈجہ ہیکہ اپارہ، پورگو وگرہتھ۔

تداوی

علاج کرنہ برونبہ چھ ضروری یہ وچھن آیا مریضس ماچھ پیہ کانہہ
جسمانی یا ڈہنی تکلیف۔ تمہ پتہ چھ مریضس رضامندی یژ علاج معالجہ خاطرہ۔ عموماً
چھ کوکین نشہ کرن وول ڈہنی دباؤک شکار آسان تہ امیوک علاج کرن تہ چھ
ضروری۔

کوکین سیترو و تلیپو مسوم حالہ منہ چہ مندرجہ ذیل تدابیر پیوان کرنہ تہ بہتر تہ
افضل چہ گنہ ہسپتالس منہ امیوک انتظام کرن۔

• آسیجن تہ اُبی موادس سیترون و گلوکوز رگن اندر بھرن۔

• رگہ منہ انجکشن ڈایا ڈیام Diazepam ۱۰ ملی گرام یا انجکشن لوراز

پام Lorazepam ۲ تا ۴ ملی گرام تاکہ و تلیپو لارن تہ اضطرابی

کیفیت پیہ قوبوہس منہ۔

• انجکشن ہیلو پیریڈال Haloperidol ۵ ملی گرام مع انجکشن پرو

میتھازین Promethazine ۵۰ ملی گرام، بھہ زن بیمارہ سہز

ہزیائی یا جنونی کیفیت تہ وترہ کھوورک ورتاؤ کاژہ تل بین۔

• انجکشن پروپرانولال Propranolol ۱ ملی گرام پر تھہ دو یہ منہ

لگاتار یا گلوکوز بوتلہ منہ رلا و تھہ دیون۔ اما پوز طبی عملہ تہ معالج سہزہ طبی

نگرائی منہ۔ یہ حالتہ چھہ ایر جنسی بنیازن پیٹھ ہسپتالس اندر بے ٹھیک

ہیکان گروہ تھہ۔

یژ کالک کوکین نشیہ تمیوک تدوزک

• برومو کریپٹین (Bromocriptine)۔ یہ دواہ چھہ دماغس اندر لڑت

آمیز ہارمون ڈوپامین ایچ کام دوان۔

• امانٹیدین (Amantidine)۔ یہ چھہ کوکین چٹکہ کم کران۔

• ضد الافسردگی تہ تناؤ گش ادویات مثلاً امپرامین Imipramine، نارٹریپ

ٹالین Nortriptyline، ٹریزودون Trazodone بترہ۔

• کونسلینگ، سمآجی آوریر تہ بازآبادکاری، گھرس اندر حوصلہ افزائی،

مدادو تہ ہمدردی۔ اقتصاددی اتھروٹ بترہ۔

غرض مدعاتہ مقصد چھ یہ 'زہ مریض گوڑھ کوکین نشہ کھیہ منزہ غیر تھ

نیرے روزن۔ دوبارہ گوڑھ نہ اتھ دلہ لسن کھورتراؤن

کیفین (Caffeine)

یہ تہ چھ وٹش دینہ وول کیمیائیس دماغس ہشارہ تھوان چھ۔ اکہ وٹہ

سگریٹ، شراب تہ کوک یوتاہ زیادہ کن نہ یوان چھ تمہ کھوتہ زیادہ چھ کیفین پورہ

عالمس منز استعمال سپدان۔ درستس عالمس منز چھ دہ (۱۰) بکین ٹن کافی پر تھ

ڈریہ استعمال سپدان۔

• ۱۸۰ ملی لٹر پیالہ حسابہ چھ ہو چھ کافی Brewed coffee

منز ۸۰ تا ۱۴۰ ملی گرام کیفین آسان

• فی الفور کافی Instant coffee

منز ۶۰ تا ۱۰۰ ملی گرام۔

• بلا کیفین کافی Decaffeinated coffee

منز ۱ تا ۶ ملی گرام فقط۔

- سیاہ چائے Black leaf tea
منز ۳۰ تا ۸۰ ملی گرام کیفین۔
- فی الفور چائے Instant tea
منز ۳۰ تا ۶۰ ملی گرام کیفین۔
- چائیہ پورین
منز ۲۵ تا ۷۵ ملی گرام کیفین۔
- کوک ہس
منز ۱۰ تا ۵۰ ملی گرام تہ
- آڈس لٹر کولا مشروبس
منز ۳۰ تا ۶۵ ملی گرام کیفین۔
- ۱۰۰ گرام چاکلیٹ لورہ
منز لگ بھگ ۲۰ ملی گرام۔
- جڈی بوٹی چاہے منز تہ چھ کیفین آسان مگر کم یعنی اُکس پیالس
منز لگ بھگ ۳۰ ملی گرام۔

اثرات

کم کاسہ کیفین یعنی پریتھ دودھ ۳۰ تا ۲۰۰ ملی گرام چھ دراصل فائیدہ مند۔ مثلاً امہ سیتو چھ انسانس پھرتی یوان، ذہن چھ ہشارہ روزان تہ کامہ کا جس منز

چھیہ بہتری یوان۔ اما پوزیٹھہا زیادہ مقدارس منز کیفین (فی دودہ ۵۰۰ ملی گرام یا تمہ ہر یمانہ) نہ سیتڑ چھ کھرہ وئی علامتہ ووتلان مثلاً بے قراری، ہٹہ ہٹک اضطراب، شرارتھ، ہند رچھیہ راوان، تھرہ تھرہ چھیہ ووتھان تہ انسان باسان زنتہ پریتھ وزہ ٹینڈین پٹھ۔ یو علاوہ چھ دل راوان، عارق پھان، بلڈ پریشر ہران، معدس دود تہ دگ روزان، تیز آب ہران، نیر نیرن گوشان تہ وزہ وزہ بادی شکایت پریشان کران۔ باضے چھ سیٹھہا زیادہ کیفین نہ سیتڑ وجدانی کیفیت، دودا سی، یا جنونی حالتہ ہر لگان تہ دود تھ نفسیاتی دود چھ ووتلٹھ یوان۔

راوان دود

یس شخص ریڈ کالہ پٹھ ۲۵۰ ملی گرام یا تمہ زیادہ کیفین تنگ عادی آسہ تس چھ تراؤن گوب گوشان۔ کیفین تراونہ سیتڑ چھ کلس دود کران، بے چینی، واراگ تہ خفگی ووتلان، عیتہ سوتی تہ تھکاوٹ یوان، باضے اولن، دردک تہ من بھو یوان۔

مکر ارادہ آسہ کورمت سہ ہیکہ آسانی سان تراوتھ، اما پوزوارہ وارہ تہ میئر میئر۔ امہ خاطرہ چھ پیہ کتہ دوہک یا متبادل کیمیا ہک سہارہ نیون ضروری۔



فریب گن یا وترہ کھوڑی حواس و وتلاون واکر منشیات

(Hallucinogens)

یمن کیمیا ہن اندر چھ ایل۔ ایس۔ ڈی Lysegic acid (LSD)

Di-ethylamide۔ سَرس۔

یہ چھ انسانی مزاجہ بدلاون تہ حواسِ خمسہ ہن پیٹھ اثر تراون وول اکھ

طاقتور کیمیا۔ اتھ سپتو چھ باقے کیمیا تہ جُرا یمن ہند ناؤ ہیون چھ ضروری۔ مثلاً

پی۔ سی۔ پی یعنی Phencyclidine ، جادو ہیڈر Magic (

Mushroom، تہ کیٹامین Ketamine۔ بیترہ۔

تاریخی پس منظر

ایل۔ ایس۔ ڈی چھ اکھ تیز آبی مادک ماحاصل یس ہیڈر، وُشکمہ، کنکھ

تہ باتے فصلن پیٹھ پادہ گمتر لاوہ پیٹھ و تھان چھ۔

جادر ہیدر چھ برطانیہ ہس اندر ویدان تہ ویداونہ یوان۔ یم چھ
ہو کھناؤ تھ یار تھ پا کو تھ کھینہ یوان یا چھ یمن شیرہ یوان کڈنہ۔ مگرامہ منزہ چھ کم
مقدارس منز یہ تیز آب پادہ گوشان۔ خالص تہ چٹہ ایل۔ ایس۔ ڈی چھ سیٹھاہ
طاقور کیما۔

ایل ایس ڈی آؤ ۱۹۳۸ عیسوی ہس منز تیار کرنہ تہ یہ اوس تیز آب
(Acid) ناوہ ویود۔ گوڈہ گوڈہ آویہ امریکہ ہس منز غار قانونی لیباریٹری ین اندر
پوڈر شکلہ بناونہ۔ اورہ یور پکناونہ کہ غرضہ آہ اتھ اُبی ہیئت دنہ، یوسہ بنارنگ بنا
مشک مگر ہنا ٹچھرہ سان چھ آسان۔ یہ چھ مارنگ گوری پوشہ کس بیلس منز تہ لبنہ
یوان۔ انچ کم کھوتہ کم مقدار مثلاً چھراہ ۰.۰۱ ملی گرام ہیکہ انسان ہندس
ورتاوس منز سیٹھاہ تبدیلی اتھ۔ بازرس اندر چھ یہ باریک پلن، کپشول یا جیلی ہنزہ
صورژ منز دستیاب۔ گنہ وزہ چھ یہ بلائنگ کاکدس ملکتھ تھ لوکٹین مربع شکلن منز ژمنہ
یوان تہ یمن چھ پُرکشش بناونہ خاطرہ کمہ کمہ رنگ دار شکلہ بناؤ تھ کینہ یوان۔
گنہ تہ شکلہ ہند اُسرتن یہ تیز آب استعمال کرتھ چھ انسان اصلہ نشہ ڈلتھ آسبی
دنیا ہس اندر قدم تراوان۔ اتھ تجربس چھ عام پائٹھر ٹرپ (Trip) ونان۔ سیلہ یہ
بدلاوہ ہاتھ ناک صورت حال اختیار کران چھ تھ چھ بیڈ ٹرپ ونان۔ Bad Trip
چھ یہ دپی زہ تہ تھو دنیا ہس منز جہنمک ناو۔ نشہ باز چھ عجیب و غریب شکلہ وچھان،
کنو عجیب و غریب آوازہ بوزان تہ کھوڑہ وڈی حواس ژینان تہ محسوس کران یم پڑک

چھ باسان مگر دراصل چھنہ یکن کانہہ حقیقت۔ میوسپتر چھ انسانس موڈتہ خراب روزان تہ سہ چھ پاگل پنک شکار گروہان یا ازجان تہ ہیکان گروہتھ۔

مسموم حالو منز چھ حواس اندر ردو بدل گروہان۔ حالانکہ ہوش چھنہ ڈلان مگر نشہ بازس چھ باسان زن سہ پڑو پاٹھو چھنہ نہ یہ سہ اوس، تس چھ باسان اوند پوک بدلیومت، حواس خمسہ ہن ہنز تیبہ چھنہ بذان مثلاً رلہ ملہ شورس منز ہیکہ سہ اکھ اکھ آواز الگ کڈتھ، جھیل ڈلہ کس آلودہ آبس منز ہیکہ سہ پٹن عکس و جھتھ تہ اکھ اکھ اچھروال گزراؤتھ، یا ژمہ پیٹھو پکٹن باسیس یہ ڈپڑ زہ تہ ٹھس پکٹن ہیو۔ اتھس شخوس چھ کٹہ وزہ الہ کلس ٹلہ کل تہ باسان، باضہ چھس باسان رنگ کتھ کران، آوازہ اچھو چھان تہ باضہ مشکہ افرژمہ سپتر محسوس کران۔ میوعلامر و علاوہ چھ نشہ بازس اچھن ہندو منہ پٹھو و ہراونہ یوان، بلڈ پریشر ٹھران، تھرہ تھرہ کران، دھچ ڈبرائے بذان، گمہ سران گروہان تہ تیرہ گڈو پھٹان، جسمک درجہ حرارت بذان تہ چکر یوان۔ یکن علامٹرن سپتر سپتر چھ اضطرابی کیفیت تہ ذہنی دباؤ تہ مریضس الہ تہ ولہ یوان۔ (حالانکہ کم مقدارس منز نشہ کرنہ وزہ چھس گوڈہ گوڈہ بلاوجہ خوشی محسوس سپدان)۔ شک تہ حسد تہ چھس ووتلان۔ تہ مریضس چھ باسان زہ لوکھ چھ ٹمبس زاگہ بہتھ کانہہ نتہ کانہہ نقصان و اتناونہ خاطرہ۔ بیم سارے علامٹرہ چھنہ آخری نشہ کرتھ ۸ تا ۱۲ گھنٹہ پتہ اندواتان۔

ایل۔ ایس۔ ڈی تراونہ پتہ جسمانی رنگو راون دود چھ نہ آسنس برابر۔ اما
 پوز ہفتہ یا ریتہ وادگرہتھ چھ نشہ بازس فلش بیک چہ صورژ منز تہوہے کھوژہ
 دژ حالتھ گڑھان پڑھ نشہ کرنہ وزہ اوس محسوس کران۔ یہ حالتھ چھ کانہہ ذہنی تناؤ،
 تھکاؤ، پیہ کنیوک نشہ کرنہ پتہ یا کانہہ جسمانی دودگ آسنہ کزود تھلان۔ یہ
 حالتھ چھ راون دادیوک نفسیاتی پہلو۔

تداوی

ایل۔ ایس۔ ڈی نشہ کرنک علاج معالجہ چھنہ سکھ۔ اتھ منز چھ مسموم حالت واجنہ
 علامتن ہند بروقت تدوڑک پیوان کرن۔ مثلاً وتلیمو افسردگی ہند علاج، ذہنی
 کھچاؤک تہ اضطرابی کیفیت ہند مؤثر علاج، ورتاوس یا سوچس اندر تبدیلی تہ ہدیائی
 یا وجدائی کیفیت خاطر ہیون ہیون تہ مؤثر علاج بہترہ،۔ ییو خاطرہ چھ ماہر
 نفسیات مشورہ ہیون اہم تہ سودمند۔



یوے دارتہ محلل منشیات

تاریخی پوت منظر

کنہ چیزس مُشک پتھ پٹن مزازہ یا بیس ہوش ڈالنے دوت انسانس ساسہ
 بدیوڈریو پیٹھ آزماوان۔ چاہے سہ مشکہ نج اُسرتن، تیل اُسرتن، مسالہ اُسرتن یا
 مختلف عارِق یا عطر ز اُڈا اُسرتن۔ بیم اُسرتن تہذیب و تمدنک لازم ملزوم حصہ ماننے یوان
 ۔ بردنہہ کالہ پیٹھ مصر، عراق، ہندوستان تہ چین اُسرتن یوے دار کیمیا بناونس منز مشہور
 ۔ قدیم یونانس منز اُسرتن گر جہ گھرن منز پادری یائن یوے دار کیمیا استعمال کرتھ
 پٹن بیس تہ ہوش ڈالان تہ جہند عقیدہ مانن والین اُسرتن یڑھ تہ پڑھ زہ تم چھ
 (بیس ہوش ڈلتھ) خود ایس سپتو کتھ باتھ کران۔۔۔ سنہ ۱۸۰۰ عیسوی منز آیہ

نائٹرس آکسائیڈ Nitrous oxide، ایٹھر Ether، تہ کلوروفارم Chloroform گیس ایجاد کرنے میں تھ زن گنہ تہ جراحی عملیہ دوران انسانس بے ہوش کرتھ تہ دگ دور کرنے خاطرہ استعمال سپدہ ہن۔ اماپوز نائٹرس آکسائیڈ آؤ شراب بدلہ استعمال کرنے تہ اتھ پیو عام فہم زبانی منز ”اسہ ون گیس“ ناؤ۔ ۱۹۲۰ عیسوی منز کورکھ ایٹھر تہ شراب بدلہ استعمال نیمہ وزہ امریکہ ہس اندر شراب چینس ٹھاک آؤ وکرنہ۔ ۱۹۴۰ عیسوی پتہ آہ باقی یوے دارکیما تہ بطور نشہ استعمال کرنہ مثلاً گیسولین، تھنر پٹرول۔ بیترہ۔ یہ وبا پھیلیو یورپہ پیٹھ باقی ملکن تام خاص کر تھ اڈواژروا نسہ ہندین بچن منز۔ ۱۹۶۰ عیسوی تام کوڈاؤ مرشن واش تہ بسیار گھریلو استعمال کو اشیائھن ہند ہیوئن ناجائز استعمال سپدن۔ مثلاً مختلف قسمکو رنگ روغن، تھنر، نم پالش مٹاون وول کیما، یوٹ پالش، لائٹ تہ ٹایپ رائٹر گیس، اسپرے پینٹ بیترہ۔ کینہہ وری گینہ زہ گوند، گلیو، فپوہ کول ایس۔ آر سیوشن، کمرس یا پنہ تہ چھکن وول خوشبو دارکیما بیترہ ہیتن بے دریغ استعمال سپدن۔ یہ نشہ چھ زیاستر لوکٹین بچن منز عام تہ خصوصاً تمن منز یم سڑک چھاپ یا بے گھر گلی کوچین منز لسان بسان چھ۔ مشرقی یورپ، کینیا، ماسکیو، جنوبی ایشیائہ دنیاہ کین دیگر ملکن اندر چھ یم عام۔ ہنرہ ہنرہ پھیرن واکر غریب بچہ چھ یو چھ، پترہ پنڈ بے بسی ہند ازالہ کرنہ موکھ امہ قسمک نشہ کران۔ وجہ چھ یہ تہ زہ باقی نشیاتن مقابلہ چھ یم جایہ جایہ دستیاب تہ سرد گہ مولہ۔ نشہ باز چھ نشہ کران تہ تمن پیٹھ شکھ کر چ گنجائش چھ کئے پہن آسان۔

بین الاقوامی تجربہ

امریکہ ہس منز آو مطالعہ کرنہ زہ لگ بھگ ۵۹۳۰۰۰ اڈواژر لڑکے تہ لڑکی
چھ پریتھ وریہ یوے دار کیمیا ہن ہند نشہ کرن ہوان پیہز و انس چھرا ۱۲ پیٹھ
۱۷ وری آسان چھہ۔ فقط امریکہ ہس اندر چھ ۲۲،۹ ملین لوکھ یوہنہ زندگی
منز گنہ نہ گنہ وزہ یوے دار کیمیا ہن ہند ناجایز استعمال کورمٹ آسہ۔ ۲۰۰۷
عیسوی منز آو چھنہ زہ ۱۲ تا ۱۳ وری و انس ہندک چھ زیاستر یوے دار
کیمیا ہن ہند نشہ کران۔ امہ سپتر چھ اچانک اموات تہ سپدان تہ مومتیو منزہ
۲۲ فیصد بچو اوس گوڈنک لہ یہ استعمال کورمٹ۔ نیروبی تہ کینیا ہس اندر چھ
لگ بھگ شیشھ ساس بچہ بے گھرتہ ہٹھ ہٹھ پھیران۔ تم ساری چھ یوے دار



کیمیا ہن ہند نشہ کران۔ کراچی اندر چھ لگ بھگ
پندہ ساس بچہ بے گھرتہ تمو منزہ چھ ۸۰ فیصد امہ
قسمک نشہ کران۔ برطانیہ ہس اندر چھ چرسہ پتہ
یوے دار کیمیا ہن ہند نشہ دوئیکس نمبرس پیٹھ۔
ہندوستانس منز چھ یہ نشہ مہاے، کلکتہ تہ دہلی
ہندین پس ماندہ علاقن اندر عام بیتہ آنتھ رڑھر بے
گھر، سڑکن، کوچہ گلین تہ ریل پٹریں دھچھن کھو

وڑک لسان بسان چھ۔ بد قسمتی کنووت یہ نشہ جموں و کشمیرس اندر تہ تہ بے شمار بچن ہندہ
بے دک تہ اچانک مرنگ اکھ کارن بنوویہ نشہ تہ۔

یہ دار کیا کیا چھ، ؟!

ہیم چھ تم مضر صحت کی میا ہیم ہو ہس منز ر لٹھ شہس سہتر جسمس اندرو اتان
چھ۔ ہیم چھ یکدم پُن اثر دماغس پیٹھ تراوان۔ تکیا زہ ہیم چھ فوراً شوش نارہ ذریہ خونس
اندرو اتان تہ وک وک اعصابی نظامس تہ باہتے جسمانی اجزا ہن کا ژہ تل رٹان۔ گوڈہ
گوڈہ چھ یہ اناسنس وٹش دوان تہ تمہ پتہ ہمہ راوان تہ نیہ سوتھ تھوان کرتھ۔

نشہ کر بکو طریقہ

۱۔ نشہ کرن ول چھ کیما، گنہ بانس منز تھاوتھ تھ مشک ہیوان۔ اتھ چھ۔
سوں سوں کرن یعنی (sniffing) ونان۔

۲۔ نشہ باز چھ گنہ پکو زچہ اتھ کیما ہس منز بوڈوان تہ تھکر مشکا مشکا ہیوان
روزان تہ اتھ طریقس چھ شو کرن یعنی Huffing ونان۔

۳۔ کینہہ چھ ہیم کیما قمیض کالرس یادمنس، پھیرن یا کوٹھڑس چھکان تہ
تھکر چھ ژورہ ژھپہ وٹھان بہان، مشکاہ مشکاہ ہیوان تہ پکان۔ تم چھ
باہتے لوکن یہ ڈپ زہ تہ لورہ پٹھکر سورف تاران۔

۴۔ کینہہ چھ اتھ ژورہ ژھپہ کاغز یا موم جامہ لفافس منز بھران تہ اتھ اندر
پُن اُس تہ نس بھران، تیز تیز شہس سہتر کھالان والان تہ پُنر ٹیٹھ
ہمراوان۔ اتھ طریقس چھ دمہ لفافہ یعنی Bagging ونان۔ امہ
طریقہ سہتر چھ اناسنس دم تہ ہیکان گڑھتھ۔ باضے چھ ناچ نعمہ تہ باہتے
تفریح چھن جاین زھر آلودہ کیما ہن تمہ آہ نشہ یوان کرنہ زہ نشہ کرن

والین چھ ہمیشہ خاطرہ جسم نیم موردہ تہ دماغ ناکارہ بنان ۔
 یوے دار منشیات چھکھ و تہ بیون بیون ناودلی مٹر ۔ مثلاً بلاسٹ، شیطانی
 راز، ہف، اسپہ ون گیس، بز بامب، پاپرس، غریب سُنڈ بانہ، اسپرے، ایس آر
 بیترہ ۔

مُضر اثرات

- یوے دار منشیات چھ دس، دماغس، بوکہ وچن، کرہینہ مازس، اڈجین
 اندروسہ تہ باقی اعضا ہن پٹھ سینٹھاہ ناکارہ اثر تراوان ۔
- امہ قسمکو منشیات چھ سألْم جسمس آکسیجن دادہ تجھ تجھ کرہ ناوان ۔ یہوے
 وجہ چھ زہ

- دل چھ راہ دار گری ہندی پٹھ ٹران تہ دھڑکنہ ہند تو وزن چھ ڈلان ۔
- نشہ بازس چھ آولن یوان، نس سیر یوان، قوتِ سماعت، قوتِ شام، تہ
 قوتِ ذائقہ چھس راوان،

- ماز چھس ہر تھ پیوان، تہ اڈجین ہنزوس چھس چھو تھ پیوان ۔
- وارہ وارہ چھ شوش نور تہ قوتِ مدافعت تہ جواب دوان ۔
- المیہ چھ یہ زہ یوے دار کیمیا چھ اچانک مرنگ وجہ بنان چاہے نشہ باز
 گوڈہ نیکہ لہ کرکتن یا دہمہ لہ ۔

- یوے دار یا محلل کیمیا ہن ہند ناجائز استعمال کرنہ پتہ کینہہ کالو چھ نوم
 علامتہ ووتلان :-

- کتھ منز پھمہیز گردھن ۔ اورنہ یوری، ربودہ تہ گوش روزن ، تہ

چھیکرس گیورین۔

• وٹھنس بیہنس منز چھس تووژن راوان۔

• برسام و ہزیائی کیفیت۔ نشہ بازس چھ غار حقیقی حواس ووتلان، بلا وجہ
• دشمنی تہ حسد پادہ گڑھان۔ شکھ کران۔

• سہ چھ نیتہ سوت گڑھان، کانہہ فاصلہ نئس نا اہل بنان، تہ بے خود
• سپدان۔

• زبردست کلہ دود چھس ووتلان تہ کیمیا لارنہ سپتر چھس اُس تہ نیتہ اندر
• اندر ژمہ پیٹھ پھولن نیران۔ یوے داریا محلل کیمیا ہن ہن دایمی نشہ
• کرتھ چھ نوم علامتہ ووتلان:-

• نشہ کرن وائس چھ نرین زنگن منز دایمی کمزوری یوان۔

• توجہ تہ ہوش چھس ڈلان تہ تووژن راوان۔

• ذہنی دباؤ چھس نال ولان۔

• جسمانی اعضا ہن اندر چھس وقتہ بروٹھے خرابی گڑھان تہ کمزوری

• یوان مثلاً دل، اعصابی نظام، شوش تہ نظام تنفس، اچھو گاش، کریہنہ

• ماز، تہ یو کہ وجہ۔

• یادداشت چھس راوان۔ وقوف تہ عقلہ چھس بروٹھے زوال یوان۔

• اُدجین ہنزوس چھس خراب گڑھان، تہ زر چھس پیوان

• آکسیجن اِچ ویڈھے روزہ کنز چھ دل تہ نظامِ تنفس فیل تہ ہیکان
گڑبھتھ -

یوے دارکیمیاہ چھ عادت ساز تہ یمن ہنز چھ نفسیاتی لت تہ پیوان - نشہ
بازن ہند وُن چھ زہ کینز نے دوہن ہند استعمالہ پتہ چھ یمن سکھ ٹیٹھ تہ
پوت کل روزان یوے دارکیمیاہن ہنز -

Withdrawal symptoms یعنی راون دود

یوے دارکیمیا ہن ہند یژ کالک نشہ ترک کرنہ پتہ چھ نوم علامتہ
دوتلان :-

• آولن یوان ، گمہ سران گڑھان ، کلہ دود تہ زین زنگن دگ - زنتہ
ہوئی لمان -

• پیچہ لاثہ یوان ، تیرہ گنڈ پھٹان بچ حرارتھ ضایہ گڑھان -

• و ترہ کھوور خیالات دوتلان ، غوصہ تہ شرارتھ کھسان تہ جیرہ یوان -

• حدہ ڈلتھ چھ باضے لارنہ پنگ خطرہ تہ روزان -

تداوی چونکہ یوے دارکیمیا چھ تعدادس منز بے شمار تہ یمن ہند طبی بُیازن پٹھ

علاج معالجہ چھ سینٹھاہ مشکل - پڑاوتہ پڑاؤ چھ علاج یوان کرنہ مثلاً

مسموم حالتھ چونکہ یہ چھ مہلک ، لہذا پڑہ یٹھ ہیومریض کنہ نزدیکی

ہسپتالس اندر داخل کرن یٹھ زن تہ ایمر جنسی بُیازن پیٹھ فوری علاج سپدیس -

تہ کیا زہ اُمس چھ آکسیجن تہ باقیہ ایر جنسی ادویاتو علاوہ مصنوعی شہہ دینچ تہ ضرورتھ
پیان۔ یس ہسپتال اندرے دسترس چھ آسان۔

یو کا لک مضمین نشہ، امہ قہمک نشہ باز چھ عموماً دہنی یا نفسیاتی دادیو ک
مریض آسان، یا چھس لہ لور کانہہ بے گند شخصیتھ آسان۔ لہذا چھ تے امراض مد
نظر تھاوتھ علاج معالجہ پیان کرن۔ تہ یہ چھ طبی عملچ تہ ماہر نفسیاتن ہنز ذمہ داری
امہ قہمکو ادویات تجویز کرنی مثلن افسردگی شکن ادویات تہ کونسلنگ خاص کر تھ
بے گند شخصیات مریضن منز۔

ضد السائکو ادویات تمن مریضن منز یمن ہذیانی یا برسامی کیفیت ووتلیہتر
آسن۔ یا آسکھ و تیرس تہ سلوکس منز کانہہ نازیبا تبدیلی آہو۔ موخر، یوے دار
کیمیاہن ہند نشہ کرن والین ہند روث کرنس منز چھ کونسلنگ تہ سائکو تھرپی
ہند زیادہ اثر و چھنہ آمت۔



نوشہ ادویاتن ہند نشہ

(Prescription Drug Abuse)

نوشن پیٹھ تجویز کرنہ آمہ تین ادویاتن ہند بے جاتہ ناجائز استعمال چھہ آخر کار اکھ خطرناک نشہ ثابت سپدان۔ خاص کرتھ اڈواژرنو جوانن منزہ بزرگن منز۔ بے شمار لوکن چھ غلط فہمی زہ تم ادویات یم نوشن پیٹھ درج آسان چھہ ہیکن نہ مضر استھ تکیا زہ تمّن تجویز کرن دول چھہ آسان ڈاکٹر۔ مگر پز رچھہ یی زہ ہر گاہ پیہہ کانہہ تم ادویات پائی پانہ یا مشورہ وراے، یا مزہ وچھنہ موکھ استعمال کرہ، تیلہ ہیکن تم سیٹھ ہے خطرناک منشیات ثابت سپد تھ۔ نوشن پیٹھ لیکھ متین منشیاتن منز چھہ عموماً

☆..... بیدار تھون واکر ادویات ، Methyl-phenidate

Atamoxetine ,Dexamphetamine, ہتھرو۔

☆..... دود دگ ژلراونہ خاطرہ ادویات مثلاً , Tramadol

Trapantadol , Proxyvon , Fortwin , Oxycontin
Codeine , Phentenyل -

☆..... سکون بخش تہ خواب آورادویات diazepam , Lorazepam

Alprazolam , clonazepam , یمن چہ عام فہم زبانہ

منز سلپنگ پل یا آرام پل یا کینڈی تہ ونان - Barbiturates
یمن ژھوٹ پاٹھر بارب ، یا پھینیز یا یلوز تہ ونان چہ - بارب ژیو
ریٹ اُسر پتہ کالہ ڈاکٹر اُنی کھلہ لیکھان تہ بد قسمتی کُری اوس یمن ہند
سیٹھاہ ناجائز استعمال سپدان - عموماً اُس یمن ہنز زیادہ مقدار اچانک
مرنگ سبب بنان - خوش قسمتی چہ یہ زہ بہتر ادویات ایجاد سپدنہ پتہ ہیونٹکھ
یمن ہند استعمال کم کھوتہ کم کُرن -

بین الاقوامی اعداد و شمار مطابق چہ چہرا امریکہ ہس منز پریتھ دودہ ۲۵۰۰
بچہ (وَأُنس ۱۲ پیٹھ ۱۷ وُری) نوٹھ دوہن ہند ناجائز طور دسلاہ
کران - امریکہ ہس علاوہ چہ بہ وباہ یورپ کینن باقی ملکن ، جنوبی
افریقہ تہ جنوبی ایشیا کینن واریا ہن علاقن اندر مہملیومت - فقط امریکہ
ہس منز چہ ۱۵ ملین لوکھ نوخن ہند دواہ ناجائز طور استعمال کران - سنہ
۲۰۰۶ عیسوی منز آؤ چھنہ زہ اتہ چہ ڈھائے ملین لوکوگوڈہ یکہ پھرہ
نوخن ہند دواہ ناجائز طور استعمال کو رمت - سکون بخش و خواب آورادویات
آیہ ۱۹۶۰ عیسوی منز دریافت کرنہ تہ تنہ پیٹھ از تام چہرا برطانیہ ہس منز

مؤدک الہ پلہ ۱۷۰۰۰ نفریمودوہو ستر - سنہ ۲۰۰۵ عیسوی منز آیہ امریکہ ہس منز ساڈھ ژور ملین اڈواژرنو جوان (وأنس چہراہ ۱۲ تا ۱۷ وری) ہسپتال اندرداغل کرنہ تکیازہ تمو اوس نوخن پیٹھ لیکھتھ دردکش دواہ پھلین ہند نشہ کورمت - سواد تریہ ملین بچو اوس نوخن پیٹھ لیکھتھ ویش دینہ والی یا ہشارکن ادویات استعمال گری متڑ - سواد زہ ملین بچو کورژاسہ - دہن ہند نشہ یس تمو پنا نوشہ دوا فروش نشہ حاصل کورمت اوس - وارہ وارہ چھیہ نشہ کرن والین ہنز اوسطاً وأنس ۱۳ تا ۱۴ وری تام وژہمو - مطلب چھ صاف زہ دل چھ شری پریتھ کنہ چیزس مزہ وچھنس برونہ برونہ - چاہے سہ قند اُسترن یا زہر ہلاہل - ۵۰ فیصد بچہ چھ ونبہ تہ یہوے یقین تھاتھ زہ نوخن ہند دواہ چھ عام منشیات ہندہ کھوتہ بے ضریر - مگر تہ چھنہ پز - ڈاکٹر ہند تجویز گری متڑ دواہ چھ کارآمدتس خاطرہ یس خاطرہ لیکھنہ - یوان چھ - سہ تہ تیسے کالس تہ تیوے مقدار یہوہ ڈاکٹر تجویز کرہ -

(اما پوز بد قسمتی کنی چھ بے شمار لوکو ونبہ تہ تم نوشہ تاؤیزہ گرتھ تھادک متڑ ییم مشہور زمانہ طبیبو از برونہ وہ ترہ وری لیکھ متڑ اُس - تہ تہ نوشہ چھ ونبہ تہ آزمانہ یوان، پانسے پٹھنہ بلکہ سارک سے گامس پیٹھ -)

یہوے وجہ چھ زہ تمن چھ عادت بنو مت تہ تم چھنہ ہیکان تمو دوہو نشہ پان

وئی کینس چھ سکون بخش تہ خواب آورادویات نوشہ ادویاتن منز سرس یمن ہند ناجائز استعمال عام سپد تکیا زہیم چھ شہر و گام دواہ فروش نشہ دستیاب - تہ خود ساخت دواہ فروش چھ ہیڈ رن ہندی پاٹھو ژوپا رک در ٹٹھو گر گڑھان -

مضرات

سکون بخش تہ خواب آور دواہن ہندی مضرات چھ دویہ قسمیکی
 ۱۱ - حادثہ ناپائیدار مضرات چھ نوم:-

- دماغ صلاً حیتہ چھیہ سست سپدان -
- بلڈ پریشر چھ کم گڑھان - انسان چھ اؤر نہ یو رک، نیتہ سوتھ تہ ر بودہ
- ہیو باسان تہ چکر چھس یوان
- تف چھس کھسان ، قوت بصارت چھس کم ہیکان گڑھتھ،
- جسمک تو وزن تہ زین زنگن ہند تال میل چھ راوان -
- پیشاب کرنس منز چھیہ وقت یوان -
- دلچہ دبرایہ ہنز رفتار چھیہ کم گڑھان تہ شہہ کھس و س چھ سست سپدان -
- توجہ تہ دھیان چھ راوان - تھکا وٹھہ ان - کتھ رک رک کھسان - پر تھ گنہ
- وسہ خالس منز سستی یوان -
- اچھن ہندی منہ مھل و ہراونہ یوان -
- ذہنی افسردگی چھ دوتلان تہ یمن عادت ساز دواہن ہنز پوت کل تہ ٹٹھ چھ تھف ٹلان -

- یمن ادویاتن ہنز زیادہ مقدار چھیم یادداشت تہ ذہنی قوت خاطرہ سینٹھاہ نقصان دہ۔ یو دَوے یم ادویات ہند رکھالان چھ تہ سکون مہیا کران چھ، تاہم گنہ وزہ چھ یم مخالف اثر تراوان تہ نشیہ باز چھ تیز کران۔
- تس چھ حیرہ یوان۔ سہ چھ یہ دُپ زہ تہ بانہ بٹھہ پھڑاونہ خاطرہ آمادہ سپدان تہ تس چھ ہٹھ ہٹھ شکم پراہ تہ خود شکنی ہند کر خیالات و دبران۔
- باضے چھ نشیہ بازہ تریہ بیون بیون قسبکو کیمیا رلا و تھ یا یمن سیتڑ سیتڑ شراب بہ یک وقت استعمال کران۔ یہ طریقہ کار چھ سیدہ سیو د ملک الموتس دعوت و نس برابر۔ تکیازہ تہ کرنہ سیتڑ ہیکہ دچ دبرائے تہ نظام تنفس یکدم روٹھ گڑھتھ تہ انسان ہیکہ مرتھ۔

۲۔ یو کالگو دیرینہ تہ مستقل مضر اثرات چھ نوم:-

- سکون بخش تہ خواب آور ادویاتن ہنز گزنس تہ وپن بانہ Tolerance چھ وکڑ وکڑ بڈان۔ مطلب صاف زہ گو دنج مش لزت حاصل کرنہ موکھ چھ نشیہ بازس دَوین ہنز مقدار وکڑ وکڑ ہر راوڑی پیوان۔ تیواہ زہ کینہہ کال گڑھتھ چھ مقدار زہرس ہیواثر مینکان ترا و تھ۔
- مریض چھ ذہنی دباو روزان۔
- دایمی تھ کا و تھ تہ جنسی مسائل چھس ووتل تھ پیوان۔
- وینو د رتہ پیہ تہ واریاہ و ترہ کھو و رک علامتہ چھس پریشان کران۔

راون دود

سکون بخش یا خواب آورادویاتن چھ زہ قسم۔

اکھ گئیہ تم یمن ژھوٹ و انس چھہ آسان یعنی Short acting۔
یم چھ جسمس اندر کمبے کالس ہیکان روز تھ۔

بیاکھ تم یمن زہ ٹھ و انس چھہ آسان یعنی Long acting

Benzodiazepines۔ لگاتار، زیادہ مقدارس منز یا پتھے کم از کم ۴ تا ۶ شین ہفتن استعمال کرنہ پتہ یوز وے سکون بخش یا خواب آورادویات کم کرو یا کیکہ مش ترک کرو تیلہ چھ ژھوٹ و انسٹھ دوہن ہندس ملس منز ژو و ہن ۲۴ ہنٹن اندر اندر خطرناک راون دادک علامات و تلٹھ یوان تہ باضے چھ انسان از جان ہیکان گروہ تھ۔ مگر زہ ٹھ و انسٹھ دوہن ہندس ملس منز ہیکہ راون دود ترین (۳) ہفتن تام دوتھ۔ لہذا چھ یہ واضع زہ ژھوٹ و انسٹھ سکون آورادویات چھ زیادہ عادت ساز تہ پھند نشہ چھ وک وک تھف ژھنان۔ دائمی استعمالہ پتہ راون دادک علامتہ چھ بسیار مثلاً

- اضطراب۔ بے چینی۔ سارک ہے پانس سستی۔
- تھرہ تھرہ و تھان، گمہ سران گروہان تہ بندر راوان۔
- آوٹن باسان، من گہلان تہ ہوش ڈلان۔
- پنج حواس اندر تبدیلی یوان۔ مثلاً غار حقیقی شکلیہ اچھن بروٹھ کن یوان یا غار حقیقی آوازہ کن گروہان یا عجیب و غریب لمس پادہ گروہان۔

- باسان زنتہ انانس وجود چھٹی نہ یا چھٹس باسان زنتہ تگر سندہ بدلہ چھٹی بدلے زاتھ موجود۔
- لارن چھ ہیکان تھ۔ کھڑا سہ تھ چھ بُلڈ پریش کم گڑھان یمہ کنز مریض ہیکہ یکدم پتھر لائینہ تھ۔
- تمس ہیکن بد خیال و تھتہ تہ گنہ وزہ چھ اشتعالس لائینہ یوان یا پانس ایزا دوان تہ خود کشی تام تہ ہیکہ نوبتھ و اتھ۔

تداوی

۱۔ متبادل ادویات۔ ژھوٹ و انسٹھ سکون آور ادویات تو بدلہ چھ مینتھ تہ توتھ زہٹھ و انسٹھ دواہ یوان دینہ مثلاً ہر گاہ نشہ باز کلو ناز پام یا الپرازولام یا لوراز پام یا نائٹراز پام بترہ استعمال آسہ ہا کران نمو بدلہ چھڈ یا ز پام Diazepam یا کلورڈیازہ پاکسائیڈ Chlordiazepoxide دینہ یوان۔ چھیکرس چھ یم متبادل ادویات وارہ وارہ تہ نہایت احتیاط سان کم یوان کرنہ۔ کل مقدار ک اٹھم حصہ چھ پر تھ پندہ دوسر کم یوان کرنہ۔ ہر گاہ اتھ عملہ دوران باسیو زہ راون دود تیزو یا انج کا نہہ خطرناک علامتھ ہیون دوہ فی تیلہ چھ مقدار پیہ بڈاؤن پیوان تہ سہ دواہ اتی ترأ و تھ احتیاط سان پیہ دُھک سنز کزن۔ توتھ تام پتھس کالس نہ سائل م دواہ بند سپدہ۔ اتھ عملہ چھ ریتہ وادہ ہیکان لگتھ تہ تہ چھ ضروری۔

میوہ، تول کرنہ خاطرہ چھ مندرجہ ذیل آرام بخش دواہن ہنز ذامت زیتس تھو فی ضروری :

ڈیازپام ۵ ملی گرام چھ معیارہ مطابق ۱۰ ملی گرام کلورڈیازپوک سائیڈس

برابر۔ یمن دوشوئی برابر چھ نومہ ژھوٹ وائسٹھ سکون بخش ادویات :

- الپرازولام 0.5 mg • بروماڈپام 3 mg
- کلوبازام 10 mg • فلیونائیرڈپام 1 mg
- لورازپام 0.75 mg • نائیرڈپام 5 mg
- آکسازپام 15 mg • میڈازولام 2.5 mg
- ٹیمازپام 10 mg • ٹرایازولام 0.25 mg تہ
- کلونازپام 50 mg

مثلاً ہر گاہ نشہ باز الپرازولام دوہس دہ ۱۰ پھل کھین ان آسہ ہا یعنی الہ پلہ
۵ ملی گرام فی دہ۔ تس پیہ امہ حسابہ ۵۰ ملی گرام ڈیازپام با گر تھ مختلف خوراکن منز
دہ۔ تہ وارہ وارہ مقدار کم کرتھ چھیکرس اندو اتھ یٹھ زن راون دود سیٹھاہ آسائشہ
تہ آسانیسان دؤر گڑھ۔

۲۔ طعی نگرانی تہ نظر گور..... پریتھ گنہ نشس چھ پراہ زہ تراونہ پتہ تہ
چھانچ پوت کل روزان۔ دوہاچھ واتان زہ باضہ چھنہ نشہ بازس پانس تام روزان
تہ سہ چھ بیہ اتھ والہ واشہ منز بیہ یوان۔ لہذا چھ اُمس پٹھ نظر گزر پیوان تھوئی
۔ گوڈہ گوڈہ پریتھ ہفتہ تہ اطمینان گوتھ پتولاکن پریتھ ریتہ۔ موقہ محل وچھتھ چھ
وقتاً مریضس پیشابس معاینہ یوان کرنہ، اُکس پیس پرژھنہ یوان، یا بذات

خود اعتماد و منزانتہ تمہے پر زہنہ یوان آیا پیہ ما جھن نشہ کورمٹ۔ یا پیہ کانہہ دہنی
یا نفسیاتی تکلیف ما و تلیوس، ضروری ادویات چھاؤ مس و قس پٹھ دہ یوان کنہ نہ
بترہ۔ اتھ عملہ دوران چھ دواہ دہہ ولس، طیب عامس تہ گھرہ کین باژن در میان
تال میل تہ آپسی اعتماد آسن سینٹھاہ ضروری۔

بیو علاوہ تہ چھ بسیار کیمیا یمن ہند ناجائز استعمال سپدان چھ۔ مگر میہ گر
کوشش زھوڑاؤ بچ۔ مقصد چھ پر ن ولس موکھ اکھالاع عمل بروٹھ کنہ تھون۔ تھ
زن سہ کنہ تہ نشس بروٹھ کنہ تھیا ترادہ نہ بلکہ نشس خلاف کرہ شد و مدہ سان
مقابلہ۔ نشک نیال گالن باسینس کھوڑہ اچھ کأم۔ نشہ نشہ بچاؤ بچ مہم کامیاب
بناوہ خاطرہ چھ سما جس منز تمام شعبن در میان ہم آہنگی تہ تال میل تھون سینٹھاہ
ضروری۔ اما پوز پر تھ کنہ کامہ دس تکلہ برونہہ چھیہ قانون کین داؤ چچن ہند خیال
تھون عقلمندی۔ بین الاقوامی تہ قومی سوتھرس پیٹھ چھ و نیوس تام بے شمار قانون بناوہ
آہتر تھ زن نشس تہ منشیات ہندس غار قانونی کاروبارس پٹھ قدغن لگاوہ پیہ۔



کشیر ۵ ہند منظر نامہ

اکہ وقتہ اُس کشیر ریشتر دُار۔ مگر نہ رُودِ کریم ریشی تہ نہ رُودِ سہ دُارے۔
ہتم ترہ اکترہ وری دوت اسہ فقط خون خرابہ وُچھان۔ معصوم زون ہند ضیا، املاکن
ہنز تباہی، بندوق تہ بارودک شور، سیا سی اُتھل اُتھل، معاشی تہ ثقافتی بحران، ژو
پارک گنڈی تارن تہ مورچن ہنز اڑھین زال، لاچار تہ ازکار گامتر جسم، پامال گاؤں
عصمت، مائلس ماجہ بروٹھ کنبہ جوان پوترن ہند جنازہ، معصوم بچن بروٹھ کنبہ بز
رگن ہنز بے کسی، ماجین تہ بینین ہنز بے حرمتی، یتیم بچن تہ سیاہ سرن ہنز خانہ
دُجاری، ساسہ بدک لوکھ وُنبہ تہ نابود، ساسہ بدک نو جوان صعوبت خان منز۔ بیہ یوجھ
قصاہ ژوپارک، بے کاری، غربت، ناداری، رشوت ستانی، اقربا پروری تہ بے راہ
روی شہر و گام پکھ و ہرا و تھ۔ اتھ پٹھ برسرِ اقتدار سیاست دان ہند ناچ نغمہ، گولف
گنڈن، پارٹی بازی تہ عیاشی لوکن ہند ین زخم پٹھ نو نہ چھر کاواہ تہ بس۔ ریشتر

وارہ ہندو ریشی قبرن تل تہ ریشی وارہ ہنز و ارقبرستانو تہ بکرو سہتر آلہ و تھہ۔ ژو پاری لا چاری تہ بے بی۔

وئی ہے انسان کرہ تہ کرہ کیاہ ؟

جسمائی، جنسی تہ ذہنی صدمن ہند دیرپا اثر پیو سائنین معصوم شریں یم سوروے کینہہ و چھان گئے، ویتراوان گئے، بڑان گئے تہ پکان گئے۔ زخمن پیٹھ مرہم کرنہ بجایہ کر بکھ ملی، تہذیبی، جغرافیائی تہ ثقافتی شناخت ختم۔ نوجوانو ہیوت پانس کیوت سکون تہ فرازک سامانہ پائے ژھانڈی۔ اما پوزیمن سامانن منز چھ سیٹھ ہے خطرناک تہ بابتھناک اکھ سامانہ۔ تھہ چھ ونان نشہ۔ آنتھ رڑھر اڈواژرتہ نوجوان چھ وئی کیئس منشیاتن ہندس دلدس منز پینہ آمتہ۔ اعداد و شمار دیون چھ مشکل تکیا زہ و نیوس تام یم تہ مطالعہ سرکاری، نجی یا غا سرکاری سوتھرس پیٹھ کرنہ آہ۔ تمنن منز چھنہ ہشر۔ توے چھس نہ ہے اعداد و شمار یژھان دیون۔ البتہ مسئلہ خطرناک نوعیت ہیکو اُس یمہ کتھ سہتر بچتھ زہ، سہ چھنہ کا نہہ گھرہ یس نہ براہ راست یا اُلتھ و اُلتھ امہ دس اثر انداز گو مت چھ۔

لو کچہ و اُنہ منز ہے ہیوتکھ تموکھ، سگریٹ، شراب تہ کھنی چورن تہ نیولاہک استعمال کرن۔ تمہ پتہ ہیوتکھ چرس تہ آرام بخش تہ خواب آور ادویاتن ہند ناجائز استعمال کرن۔ عادت ساز کیمیاہن بیلہ رنج، نوجوانو ہیوت تھہ تھہ نشہ کرن یہ بچہ پیو کھ۔ اکھ دکھ دوت سہ تہ بیلہ عام گھر گلی استعمالہ کین چیزن تہ نیچ کام پیو کھ مثلاً پٹرول، تھنز، وارنش، گوند، فیکول، نم پالش یا میل مٹاون وول معجون،

بوٹ پالش بیترہ۔ تمہ پتہ کوزکھڑا سہ دوہس تہ درد کشا پھلین بے جا استعمال
 یمن ہنز ژا پھڑا سہ بڑین کیو کو کٹین۔ جٹم نو داہ وری وائی زو نشہ بازو ہیوت
 مارفین، کوڈین، براؤن شوگر تہ افیم کلو منزہ نیرن واکر بے شمار کیمیا ہن ہند نشہ کرن۔
 وئی کینس چھ ہیروینن نشہ شہر و گام ون ناکر پائٹھ پھلیو مت۔ حد چھ یہ زو نشہ
 باز چھ و ن ہیروینن انجکشن پائی پانہ پنہ نین رگن اندر بھران۔ اتھ چھ سیٹھاہ چٹکہ
 تہ وپن بانہ چھ وکری وکری بڑان۔ یہ نشہ تراؤن چھ سیٹھاہ مشکل۔ تمہ علاوہ اکھاکر سہ
 ژھیوٹ سیرنجہ استعمال کرکری چھ وئی کینس موذی مہلک تہ لاگ دار انفکشن ژو و
 پاری پھیلان۔ مثلاً ایڈس HIV ہیا ٹائیس بی تہ ہیا ٹائیس سی۔ نشہ باز چھ یم
 داکر پنہ نین باژن تہ تمن منزہ پھیلان وان یمن سپر جنسی تعلقات تھوان آسن۔
 بد قسمتی کرن ہیوت یو وبائی صورت اختیار کرنی۔ یہ محکمہ صحتس پزہ کورونا وائرس سپر
 سپر اتھ وہ ہس کن تہ زون تھون۔

بے روزگاری، بے کاری، سیاسی پابندی، وبائی کورونا ہس خلاف لاگ
 ڈاؤن، کریو، ہڑتال تہ بے شمار سیاسی قتل بجو تروؤ سخت منفی تہ ناکارہ اثر پیٹہ کس
 معاشی نظامس پیٹھ۔ نتیجہ دراویہ زہ لوکھ گپیہ بد حال۔ نشہ بازس پیلہ نشہ کرنس کیوت
 کہینر تہ بنیوؤ سہ تہ ژاؤ منشیاتن ہندس غارقانونی کاروبارس منز۔ امہ منزہ پیلہ آنہ ژور
 زیادے پہن بنے لیس ٹکریٹ نو نو خریدار ژھانڈنی یمن یہ نشہ کھایہ اندر تراوان
 چھ..... چونکہ اکس نشہ بازس چھ سارنی وتن تہ اڈن ہند پے آسان، لہذا ٹکریٹ ہند
 خاطرہ چھ محل اتھ ناجائز کاروبارس پیہ ہن وسجاردیون۔

کثیرہ اندر چھ ترکِ منشیات یا بازیافت مراکز سینٹھاہ کم۔ وابستہ عملہ مثلاً کونسلرس، سوشل ورکرس، سائیکولوجسٹ، نرسنگ اسٹاف، ماہر معالجہ تہ فارماسسٹ چھ نہ آسنس برابر۔ تو پتہ تہ چھ تم سینٹھاہ جان فشائی سان کام کران سینٹھہ زن اکھ نشہ کرن وول امہ دلدلہ منزہ نیرتھہ ہیکہ۔

اما پوز بد قسمتی چھ یہ زہ ٹھیک گزھنہ پتہ چھ لگ بھگ ۴۰ پیٹھ ۶۰ فیصد نشہ باز دوبارہ نشہ کران۔ تھہ چھ پڑت پھیو ریعنی Relapse ونان۔ لہذا نشہ کرن والین ہنز گریند چھ دودہ پتہ دودہ ہران۔ نوین نشہ بازن سیکڑ سیکڑ چھ پرائی تہ جمع گزھان۔ تہ یہ چھ سینٹھہ بے خطرناک صورت حال۔ اگر اسی اکہ نشہ بازن بازیابی دوان روڈو تھیلہ پوشونہ اسی اتھ سائلبس۔ تکیازہ بازیافت مراکز تہ معالجہ اسٹاف چھ واریاہ کم۔

پس کیا کرہ پ !!

یہاے حقیقت مد نظر تھاتھ چھس بہ تھ کتھ پیٹھ زور یرٹھان دیون زہ اسہ پڑہ جمائون تہ ڈیفرفین اندر نشہ کرن والین بازیابی ہنز کوشش کرنی۔ مثلاً

۱۔ مخصوص بازیافت مراکز ن اندر۔

۲۔ سماجی یا ثقافتی سمن بلن اندر۔

۳۔ نجی شفاخانہ اندر

۴۔ پولیس تھان یا قادیخانہ اندر

۵۔ غارسر کارڈ طبی ادارن اندر

- ۶۔ غارسرکارگر غارطی ادارن اندر مثلاً مسجد، مندر، گوردوارہ، امام بارگاہ بیترہ
۷۔ تائیمی ادارن، ژانہ ہالن تہ کارپوریٹ دفترن اندر بیترہ۔

طریقہ تدوی

- نفسیات سپتر وابستہ سوشل ورکر تہ باقی سرکردہ افرادن ہندہ اشتراکہ سپتر
چھ جائے منتخب کرتھ، تھہ آس پاس علاقن اندر نشہ کرن والین ہنز ژا ر
یہ ان کرنہ۔

- تمن چھ دسلا بس ڈاکٹر معاینہ کران، ضروری جانچ پڑتال خاطرہ خولس
تہ پیشابلس ٹیسٹ کران۔ تہ باضابطہ فہرست تیار یہ ان کرنہ
• کونسلر یا سائیکولوجسٹ چھ یہنز رضامندی حاصل کران۔ بنا گنہ دباؤ یا
فندبازی۔

- تمہ پتہ چھ دودہ مقرر یہ ان کرنہ نیمہ دودہ نشہ کرن والی افراد جمع سپدن۔
بہتر چھ ہر گاہ دہن دہن نفرن خاطرہ گنوک ہال آسہ تھہ باتھ روم جوراہ
لرہ آسن۔ زنانن خاطرہ گنہ الگ انتظام آسن۔

- جامہ تلاشی کرنہ خاطرہ، کھین چین و اتانوی خاطرہ، تقسیم کرنہ خاطرہ،
طبی عملس اتھہ روٹ کرنہ خاطرہ، رآچھ راوٹھ کرنہ خاطرہ گنہن علاقو
مخلص رضا کار بروٹھے تیار آسن۔

- مقررہ دودہس پٹھ چھ معالج یہ ان تہ علاج لیکھان۔ تمہ پتہ ہیکہ سہ فقط
فولس پٹھ مشورہ دتھ۔

• نرس آسہ دواہ دِلس تہ نبض ، بلڈ پریشر تہ باقی علامات نوٹ کرنس پٹھ
معمور۔

• جائے گودھ خاموش تہ پُر سکون آسے۔ مریضس گودھ آرام کرنہ دیون۔
ہر گاہ دواہلی شوکلن یرتھ تھ مہ کرک دس گانگل۔

• گوڈ نکلین دون ترین دواہن چھنہ ضروری زہ سہ کرہ زبردست ورزش بلکہ
ہلکے پھلکے تھن بہن یا چہل قدمی چھ سیٹھاہ ۔

• بہتر تہ افضل چھ زہ گوڈ نکلین دون ترین دواہن تھا دون نہ کونسنگ یا سائیو
تھرپی سپر آڈر بلکہ تناؤ کم کرنہ کہ غرضہ دوس آرام۔

• باضے چھ مریض طیشس لاینہ یوان ، یا چھس بے حد بے قراری
گودھان۔ تمہ خاطرہ چھ معقول تناؤ کش دواہ دین ضروری۔

• پیلہ تراونہ پتہ گوڈ نکلین دواہن ہند راون دود ہمان چھ تمہ پتہ چھ تس
باضابطہ کونسنگ تہ سائیو تھرپی یوان دینہ۔ یہ عمل چھ مریضس چھٹی

• میلنہ پتہ تہ برقرار روزان۔ چونکہ تیتس کالس چھ مریضس اندریم بصارت
واپس آسان آمو ، لہذا سہ ہیکہ مناسب وقتس پٹھ باضابطہ

appointment رتھ کونسلس سپر صلاح مشورہ کرتھ۔

• مخصوص جاییہ پٹھ چھٹی میلنہ وزہ چھ بیہ اکہ لہ ڈاکٹر یا معالج مریضس
معاینہ کران۔ ہر گاہ بیہ کانہہ دود ووتلیومت آسہ تھ چھ تدو رک کران یا

حسب ضرورت بیہ کانہہ ماہرس نیشہ سوزان۔

بازیابی تہ پوت پھور

Relapse

نشہ تراؤن چھ بہادری۔ اما پوزنشہ تراؤتھ تمہ نشہ دؤرے روزن چھ
 جودوگری۔ کشرہ اندر چھ۔ الہ پلہ ۲۰ تا ۶۰ فیصد لوکھ نشہ تراؤن پتہ کینہہ کال گرہتھ
 پیہ نشہ کران ییلہ زن پہ شرح چھ پیہ یورپس تہ امریکہ ہس اندر چھراہ ۲۰ فیصد۔ یہ
 چھ سانہ خاطرہ اکھ چیلنج تہ ڈوبارہ مسئلہ۔ کانہہ کانہہ نشہ باز چھ ژورہ پانژ لہ تہ
 تراؤتھ نشس گن پیہ واپس پھیران۔ اتھ چھ ہسار اسباب تہ بیومنزہ چھ کینہہ غور
 طلب اسباب اتھ گن۔

۱۔ طلب یاٹھ چھ نشہ تراؤن پتہ ورپہ وادن ہیکنان روزتھ۔ تھ لگام دنی چھ
 ضروری تہ لگام ولس چھ آتھ رڑھ طریقہ تہ ادویات۔

۲۔ نشہ تراؤن پتہ چھ اکھ شخڑ شرافت زندگی گذارنی یڑھان۔ مگر بد قسمتی چھ یہ زہ
 کینہہ گھرواکی یا ہم جماعت یا ہم کار چھ تس تے نظرہ وچھان چھ گن
 وچھان اُسس۔ کتھ کتھ پیٹھ مچھس طعنہ دوان یاٹھ ژٹان تہ سہ پچور
 چھنہ کھین ہیکنان وبتھ۔ مچھیکر س چھ تمس ژھوٹ وتھ باسان نشہ کھایہ منز
 پیہ ووتھ لاتر۔

۳۔ اتار چڑھاوچھ زندگی ہندی لازم ملزوم حصہ۔ تناؤ کم کرنہ خاطرہ چھ بے شمار مناسب وتہ۔ چونکہ نشہ تراون وائس چھنہ نشہ علاوہ پیہ کانہہ وتھ ویز، لہذا پرتاؤ ماحول وچھ تھے چھ سہ نشہ کرنس منز بے فرار ژھانڈان۔ سہ چھ تھے پائٹھی اچھ وٹان پتھ پائٹھی گائٹھ وچھتھ کوٹروٹان چھ۔

۴۔ چونکہ نشہ تراون پتہ دکھ گذارنہ خاطرہ چھنہ معقول تفریح مثلاً سیر سپانا، کھیل کود، میوزیم، سینما، تھیٹر تہ صاف ستھرہ تہ بے خوف ماحول۔ لہذا نشہ تراون پتہ چھ اُکس نوجوانس باسان۔

’وتھ تھل نشہ کوڑ اٹھ بوروے‘

’لوٹہ کھوتہ لوٹ پھوڑ نپہ ووروے‘

۵۔ پیلہ اکھ شخونس لٹھ ووان چھ، اُخرس چھ تمس پیہ معاشرس منز زندگی گزارنی پوان۔ سہ چھ لچھ کوشش کران کاٹھے روزنہ موکھ۔ مگر سما جس اندر وتہ مھمیہ تے، اڈہ چھ تے، یاردوس چھ تے، واتاوارن چھ سوے، دچھز کھوڑک نشہ یاد پاون واکر اشیاء چھ موجود مثلاً لائٹر، گندھک ڈبہ، سگریٹ ڈبہ، سیرینج، المونیم فوٹیل، بیترہ۔ یہ سوروے ڈیشتھ چھ اُکس نشہ بازس منز چٹلک کیوم یہ دپڑ زہ تہ پیہ زندہ گروہان۔ یس قوت ارادہ کمزور آسہ سہ چھ پیہ نشہ کس دللس منز پھسان۔

۶۔ نشہ کرن وائس چھ مخلص یاردوس راؤ وکڑ آسان۔ پیلہ تس ساتھی سبز ضرورتھ پوان چھ، تس چھنہ نشہ وراؤے پیہ کانہہ یاور تہ مددگار ساتھی لبنہ پوان۔

۷۔ گھرس اندر چھ باضے تم عنائصر کلہ کڈان بیم نشہ تراون وائلس پکڑ پل چھ لگان بیہ نشہ کرنہ خاطرہ۔ مٹکن مول موج غار دلچسپی ہاوان تکر سوزن حرکات و سکناتن منز، تہنزہ تعلیمہ منز، کھینس پنچنس منز، کامہ کارس منز بیترہ ہر گاہ کنہ وزہ پونسہ دلس، پتہ چھس نہ کانہہ حساب ہیوان۔۔ نتیجہ چھ یہ نیران زہ تکر ہندہ خاطرہ چھ موئے تہ گھری تہ موئے خانہ تہ۔

۸۔ گھرس اندر حسد، کینہ یا نابرابری ہند احساس چھ کنہ وزہ نشہ تراون وائلس مجبور کران واپس پھیر نہ خاطرہ۔

۹۔ پرنتھ کنہ قسمک نشہ چھ پیٹہ ژوپاڑو دستیاب۔ منشیاتن ہند ناجائز کاروبار کرن والیو چھ آسان پنڑ کارندہ تہ کارندن ہند کارندہ۔ دلال تہ دلالن ہند دلال شہر و گام چھکراؤ و مٹو۔ تم چھ آزاد پھیران تہ نوین خریدارن ہسلائے تراوان۔ بیلہ تمن باسان چھ زہ کانہہ نشہ کرن وول گونشہ تراونس منز کامیاب، تمن چھ تہ پھچھ رنی لگان تکیازہ تمن گو خریدار اچھ۔ لہذا اچھ تم کھون وٹھ کھوڈ کھنان یہ شخو واپس پھرنہ خاطرہ۔

۱۰۔ باز آباد کاری ہند و صیلہ Rehabilitative measures چھ نہ آسنس برابر۔ آسن وائلی چھ پنڑ کڑ پنہ غین خانہ مالین دو پر ریاستن منز سوزان تاکہ تم پرن تہ یا کانہہ کام کار کرن یا کانہہ کصب ہچھکن۔ مگر تہ چھ اکثر سراب ثابت سپدان۔ تکیازہ واپس تہ چھ پزرنان زہ

بیشتر نوجوان چھ تہ زیادہ مہلک کیمیا ہن ہندس نشس منزینہ آءتر آسان۔

۱۱۔ گنہ وزہ، چھ بڑسن دوہن پٹھ، کھاندرن کھوندرن پٹھ، یا پارٹی ن منز پر آئی یاردوس سمکھان۔ تہ چھ کمزور ارادہ ول نفر وکی وکی والہ واشہ لگان تہ اتھ کئی چھ پیہ نشہ کھایہ منز لایہ پیوان۔

۱۲۔ ٹھیکہ گڑھنہ پتہ چھ نشہ تراون واکر ہندک رشہ دارتہ یاردوس یی سمجھان زہ وکی چھنہ اُمس یلانچ ضرورت۔ تہ سوچن چھنہ صحیح۔ بلکہ نشہ تراونہ پتہ تہ چھ ریتہ وادن وزہ وزہ مہر کونسلرن تہ سائیگولو جسٹن نشہ پیوان یں۔ تمہ علاوہ چھ معالج ڈاکٹر سند دواہ تہ پیوان کھیون تہ گاہے بیہ گاہے چھ پیشا بس معاینہ تہ پیوان کرن یہ اطمینان تھونہ موکھ زہ نشہ تراون ول چھ پنہ نس قوس پٹھ ڈٹھ۔



منشیات ہند روک تھام

نشہ چھ پریتھ اُکس زاگہ۔ کشیر منشیاتو نشہ پاک تہ پاکیزہ کرنہ
موکھ پڑہ اسہ سارنی دل وجانبہ سان برونبہ گن سن تہ اتھ مہمہ منز حصہ نیون۔
بچاؤ کر چھ کینہہ و تھک پوٹھک پڑاؤ تہ طریقہ مثلاً

۱۔ لوکن اندر بیداری تہ زان کاری پادہ کرنی۔ یہ کام ہیکو آسراخبار، ریڈیو،
ٹیلی وژن، انٹرنیٹ، پوسٹر، سوشل نیٹ ورک، لیکچر بازی تہ باقی ذرائع
ابلاغ و صیلن ہند فاض تلتھ اندواتناؤ تھ۔

۲۔ وقتہ وقتہ پیشہ ورائہ شخون نشس متعلق شعور وزہ ناؤن تہ آگہی دنی۔
نویسن تجربن تہ طریقہ علاج متعلق زان کاری واتہ ناؤنی۔ خاص کرتھ تمبن
شخون یمن بچاؤ مہم تہ علاج معالجہ مہ آسہ۔ یم چھ ڈاکٹر، نرسہ، دواہ فروش،

دواہ ساز، سائیگو لاجسٹ، نفسیات منسلک سوشل ورکر، کونسلرس، قانون نافذ کرن والی، اساتذہ کرام، علم حضرات بیتہ۔

۳۔ منشیات ہند ناجائز کاروبار کرن والین، اسمگلرن، کین والین تہ کرن والین خلاف سخت از سخت قانون نافذ کرنی تہ عملاؤ دی۔ سرحدن پٹھ سخت پہرہ تھون یٹھ زن تہ منشیات یورٹیکن وایتھ۔

۴۔ تمن دواہ فروشن تہ ہسپتالن اجازت نامہ منسوخ کرنی یم غار قانونی طور عادت ساز ادویاتن ہند خرید و فروخت کران آسن۔ تمن ڈرائیورن ہنز لاسن منسوخ کرنی یم نشہ چہ حالہ منز گاڑی چلاوان آسن۔

۵۔ تالیمی ادارن منز حاضری تہ ضابطہ بند اصول یقینی بناؤ دی چھ وچ اہم ضرورت۔ اسکولن تہ کالجن اندر گرہن ماہر کونسلرس تہ سائیگو لوجسٹ تعینات کرنہ تہ زن لڑکن و لڑکین پٹھ پریتھ رنگہ نظر گزر روزہ تہ نشہ کرن دول پیہ بروٹھے بدہ کڈتھ علاجہ خاطرہ سوزنہ۔ تمہ موکھ پزن اسہ سرکار تہ نجی سوتھرس پٹھ مدرسن تہ کالجین اندر تربیتی کیمپ واکزار کرنی۔

۶۔ گھرن اندر باہمی بھروسہ تہ مائے محبتس پوچھریون۔ اکھ اُکس پٹھ بھروسہ کرن مگر لوکئین پٹھ نظر گزر یقینی بناؤ دی تہ زن تہندس ورتاؤس تہ تھنس بیہنس منز گنہ تہ کچ تبدیلی تشخیص کرنہ پیہ تہ سلہ گرہ سپدہ معقول تدو رک۔

- ۷۔ اجتماعن منز گروھ نشس پٹھ سختی سان ٹھاک کړنه یُن مثلاً دفترن منز، بسن منز، ناؤ دوانن منز، ہسپتالن منز، دین دهرم چین جاین پیٹھ، پارکن تہ تفریح چین جاین پیٹھ، سینما یا تھیٹر ن منز بیترہ۔ غرض پر پٹھ کنہ جاییہ تنس لوکھ سمان آسن تہ تنس پڑہ منشیاتن سکھ ٹھاک کړن۔ نشہ کړنکو اڈہ گروھن اکہ اکہ نہناونہ پٹو۔
- ۸۔ شراب، سگریٹ تہ باقے منشیات ننہ واپه کنس ٹھاک کړن چھ قانون دانن تہ قانونس را چھ کرن والین ہنز ذمہ واری
- ۹۔ تمن گذروانن پٹھ سختی سان نظر گزرتھوئی یمو دتو کنی منشیات تہ ناجایز ادویات سمگل آسن گروھان۔
- ۱۰۔ مولوی، پنڈت، گرو، پادری غرض تمام مسلکن تہ جمائون ہندی پرچارک تہ خطیب گروھن منشیاتس متعلق وزہ وزہ مہم تلن یٹھ زن عام لوکھ مستفید تہ زانکار بنن۔ مذہب یا آستھاس چھ انسانی جذباتن پٹھ سخت ترین تہ پوشہ ون اثر و مچھنہ آمت۔
- ۱۱۔ پب، سماجی انجمن، چمنازیم تہ کھیل کودن ہندی کلب ومادان یارنگہ رنگہ محفلہ تہ پارٹی گروھن منشیاتو نشہ پاک سپدی۔ تمہ موکھ گوژھ معقول قانون بناونہ یُن۔
- ۱۲۔ نشہ آور گلین کٹین تہ جڈی بوٹی یں ہندس ناجایز کاشتس پٹھ گروھ ٹھاک

لکھن۔ یہ چھ سماجس اندر تمام روزن والین ہنز ذمہ واری زہ اتھین زمین دارن تہ کاروبار کرن والین خلاف کرن قانونی چارہ جوی تہ یمن سپتر کرن ترک موالات۔

۱۳۔ پنہ نین تہ وپر بچن پٹھ ہشی نظر گذر تھو پی چھ اسہ سارنی ہند فرض۔ امریا المعروف ونہی عن المنکر چھ دینی اصول۔ تیلی اُسر ہمسایہ سندنچہ خراب کامہ نشہ پتھ رٹون، تیلی ہیکہ ہمسایہ تہ سانس نکس پٹھ تڑھے نظر تھاتھ۔

۱۴۔ پر اُنی پٹھ گز سہ ٹبرس اندر اکہ وپر روزنس اُسر فائدے فائدہ۔ تہذیب و تمدنکو پیانہ اُسر شد و مدہ سان ہوی روزان۔ بزرگن سپتر سپتر اوس لوکٹین بچن تہ نوجوانن پٹھ سچ شفق نظر گزر روزان۔ زانن مائن اوس تہ سوالے اوس نہ زہ کانہہ ڈلہ ہا اورہ یور گھرہ کہ نظامہ نشہ۔ وں ہیٹن سہ نظام، سہ مائے مچھر، سہ زانن مائن لہ مونچہ گروھن۔ زانہ خوداہ کھنز نظر لج۔ تھ ریشوارہ !!!

۱۵۔ نشس ہمراہ باقی نفسیاتی بیماریاں تہ بے گند شخصیتن ہند بروقت علاج معالجہ چھ ضروری۔ تھ زن نشس پٹھ تہ قوبو ہیکہ سپد تھ۔

۱۶۔ نوخن پٹھ تجویز کرنہ آمتز ادویات گروھن واضع تہ ماہرانہ ہدایت پٹھ لیکھنہ تہی۔ نشہ نشہ بچاؤ مہم کامیاب بناونہ موکھ چھ ضروری زہ نوسخہ گروھ ماہرانہ طور و طریقن ہند پابند آسن۔ مثلاً دوہن ہند ناؤ واضع تہ صاف

صاف لیکھن، مقدار، وقت استعمال تہ مدت استعمال تہ سوزے گڑھ
وضاحتہ سان لیکھنہ سن، دواہ فروشن پڑہ ماہر ڈاکٹرن ہنزہ ہدایت پٹھ
پورہ پٹھو عمل کرنی، تہ نوسنگ نقل (نوٹو کاپی) پانس اتھ محفوظ تھوئی تہ تھ پٹھ
عادت ساز ادویات تجویز آسن آہتی کرنہ۔

۱۷۔ یہ چھ سیٹھاہ ضروری زہ معاشرس اندر گڑھی اڈواژرن تہ نوجوانن خاطرہ
خاطر خواہ تفرکتن ہندک سامانہ تہ موقعہ فراہم آہتی۔ مثلاً سینما، تھیٹر، کھیل کود
تہ گندن مادان، پبلک لائبریری، میوزیم تہ نمائیش گاہ، پارک تہ باغات،
تیراکی تہ آبی کھیلہ، کوہ پیمائی تیرہ۔

۱۸۔ اتھ چھنہ کانہہ شکھ زہ نشہ کرن چھ اکھ تک آمیز فعل۔ گھڑ گھرس خاطرہ
جخل خاری۔ مگر یہ چھ دود۔ یہ ژورہ تھو تھ پانی پانس عزادون چہ نشہ کرنہ
کھوتہ زیادہ یو ڈگوناہ۔ لہذا چھ اکھ اُکس سپتو اتھ متعلق کتھ کرنی
ضروری۔ تھ زن رت مشورہ میلہ تہ نشہ کرن دول گڑھ امہ بچہ بلائہ نشہ
آزاد۔

۱۹۔ نشہ تراون وائلس سماجس اندر ذمہ داری دنہ علاوہ تس مانے محبت، یزتھ تہ
وقت بخشہ چھ سون فرض۔

۲۰۔ باز آباد کاری۔ نشہ تراونہ پتہ نشہ تراون وائلس کاروباری، سماجی، ثقافتی
حافظہ آوری تھون تہ چھ سانچہ ذمہ داری۔ امہ خاطرہ چھ نجی ادارہ علاوہ

وابستہ سرکار کی محکمہ ہند اتھ روٹ تہ اتھ واس سیٹھ ہے ضروری۔ کار کصب
ہچھنا ویکو مرکز، نو جوان اندر مشغلہ و فنون لطیفہ بدہ کرنا ویکو پلیٹ فارم تہ
کلب بیترو گڑھی قصبہ پتہ قصبہ آیتن تھونہ تیز۔

۲۱۔ سارنی سرس بچاؤک دأ حدضامن چھ امن و سلامتی۔ سیاست دانن تہ برسر
اقتدار صاحبن پڑھ ٹھنڈہ دلہ سان سوچن زہ سائی پوری درپوری چھ ناھتہ ختم
گڑھان۔ گراہ گولیو سیتو تہ گراہ منشیاتو سیتو۔ اکھ عام انسان چھ حاران تہ
پریشان۔ لاکھ چھ برسر اقتدار افرادن اتھ۔ تے ہیکن منشیاتن ہنز زال
تہ زولانہ نہناؤ تھ۔ نو جوان ہیکن مثبت کارکردگی تیلی ہاؤ تھ ییلہ روزگار
کما ویکو و صیلہ دستیاب آسکھ، ییلہ بروٹھ پکھ ٹک تالیسی نظام آیتن آسکھ
تہ ییلہ چھاؤن کیوت امن و آشتی تہ سلامتی ہند فضاء آسکھ۔

۲۲۔ ہر گاہ اسہ منشیاتن ہنزہ و وکھ کھائیہ منزہ نیمہ نیرن چھ تیلہ چھ ضروری زہ
سائی شاعر، لکھاری، ڈرامہ نویس، مصور، تہ فلمی دنیا ہس تہ تھیٹرس سیتو
وابستہ تمام ذی شعور فنکار تہ قلمکار گنڈن اتھ وہہ ہس خلاف پنہ پنہ آہ
ہول۔



نَشہ بازسند اچانک مرن

کینہہ وری واتی زہ اکثر چھ یہ خبر نادر ک پٹھو مہملان زہ فلانی اوس
 وائسہ لوگت تہ تس پیو اچانک دلگ دورہ یافلانی گر خود کشی یافلانی اوس دارہ
 کارہ شوکتہ تہ صمائے ووتھوے نہ یافلانی ژول گھرہ کین روشتہ تہ شامس لکھتہ
 ہنزل لاش یافلانی لاش کھاجکھ ژورہ دوعر آبہ منزہ۔ لوکھ وچہ ژٹان ”ہے افسوس
 !! دیان ہسا سہ اوس سینٹھاہ لوگت۔ اچانک پیوس دلگ دورہ تہ تنگہ سیتہ گورحمہ
 حق“ اتھ چھنہ کانہہ شکھ زہ دلگ دورہ ہیکہ گنہ تہ وائسہ منز پتھہ مگر نشہ کرن
 والین منز چھ اچانک مرنگ شرح فیصدی زیادے پین لبنہ یوان۔ بہ چھس ضروری
 سمجھان پینتھہ کینہہ عام کارن قلمبند کرنی بیو دس ا کس نشہ بازس اچانک موت
 واقع چھ سدان.....

۱۔ ہیروئین نشہ کران کران چھ باضے اکھ نشہ باز بے قابو گروہان تہ ہریمانہ
مقدار چھ دماغ کس تھ جس ناکام بناوان تھ شہہ پنج ذمہ واری
آسان چھ۔ نتیجہ چھ یہ نیران زہ تس چھ شہہ زہوکان تہ متھ ستر چھ از جان
گروہان۔

۲۔ واریاہ نشہ باز چھ پانی پانس رگن منز انجکشن بھران چاہے سہ ہیروئین یا
مارفین چھ، آرام بخش یا کوکین انجکشن چھ یا بیہ کنبہ قسمک انجکشن چھ تمن
چھنہ ماہرانہ زانکاری زہ رگن انجکشن بھرنہ وزہ کم کم احتیاط تھونی چھ لازم
- بیہ تہ کنبہ قسمک انجکشن چھ۔ چونکہ اکھ عام نشہ باز چھنہ زانان زہ
رگن اندر انجکشن بھرنہ وزہ کم کم احتیاط چھ ضروری، لہذا، کنبہ وزہ چھ تمن
کا نظریں کان ہول گروہان تہ دس چھ دورہ پیوان۔ مثلاً ہر گاہ انجکشن سیر
بجس منز ہوا موجود رود۔ یا ہر گاہ ویوٹھ پوٹھ مواد خونس اندر گو۔

۳۔ تم چھ رگن اندر اُبی موادس ستر ستر ہوا یا دتھ پوٹھ زرات یا ملاوٹ
دار مادہ تہ بھران۔ کینہہ ناسمجھ نشہ باز چھ قرص یا دواہ مٹھو گہان تہ اڈ
گرڈ مڈگری پاٹھ پنے نین رگن اندر بھران۔ نتیجہ چھ یہ نیران زہ دل چین
رگن چھ تھوپ بہان تہ نشہ باز چھ اچانک مرتھ گروہان۔

۴۔ شراب یا افیم نشہ ستر چھ دلگ ماز اڈول آسان بنیومت تھ
Cardiomyopathy ونان چھ۔ اتھ حالہ منز ہر گاہ دس کام زیادہ
پیہ یا ہنا آکسیجن دباؤ کم گو تیلہ چھ اچانک مر نک خطرہ روزان۔

۵۔ باضے چھ نشہ باز انجکشن موادس سپتر غلیظ جراثیمن ہنز بڈ چھو کہ رگن اندر
بھران نیمہ کنی سینٹھاہ مہلک انفکشن دورانِ خونس سپتر سارے دس مس اندر
مبھہلتھ ہیکہ تہ انسان ہیکہ از جان گوہتھ۔ اتھ حالہ چھ Septicemia
ونان۔

۶۔ پوت پھو ریعنی Relapse کہہ بچاوپہ موکھ چھ معالج نشہ تراون
و ا لس کینہہ خاص ادویات تجویز کران مثلاً نال ٹرسون تہ سپتی
چھس امکو احتیاطی تدابیر تہ سمجھاوان۔ مگر بد قسمتی کنی چھ کینہہ نافہم نشہ
باز پیہہ افیم نشہ کران، چونکہ تمن چھنہ کانہہ لطافت میلان لہذا تم چھ
کیمیا ہچ مقدار بڑھاوان تہ نتیجہ چھ تہ نیران زہ شہہ ژھو کتھ چھ تمن زو
نیران۔

مندرجہ بالا وجوہات چھ اچانک امواتن ہند۔ بیم اسباب چھ تہو علاوہ یو
سببہ نشہ بازس وارہ وارہ زو نیران چھ مثلاً ہیپاٹائٹس بی تہ سی،
ٹریفک تہ گھریلو حوادث، ایڈس تہ آنتھ زوڑھو لاگ دار بیمارہ، سرطان،
الرجی، شانف، سلہ، اعصابی بیمارہ کرینہہ مازدود، اسٹروک بترہ۔

نَشس متعلق کینہہ غلط فہمی تہ خرافات

انسان اُس گوڑہ پٹھ پانسے کن بود۔ یہوے وجہ چھ زہ غلط و پیرا ونہ موکھ
چھ من گھڑت کتھ تہ واکھلہ گڑ گڑ تھوان۔ یہ پز رچھ منشیات متعلق تہ واضع
کینہہ غلط فہمی تہ خرافات چھکھ نَشہ کرنس کراونس ڈکھس تھادو مٹر۔ مثلاً لوکھ چھ
نومہ کتھ کران

۱..... دیان شودہ روزہ ہمیشہ شودے۔ نَشہ کھایہ منزئس لاینہ آو سہ کتہ ہیکہ
تمہ منزہ واپس کھستہ۔!

جواب ”تہ چھ نہ پز۔ نَشہ کرن دول کتہ آؤ ماجہ ہندہ شکمہ منزے ہے چھتھ۔
نَشہ چھ اکھ دود۔ تھے کُز تھ کُز پیہ کانہہ ذہنی یا جسمانی دود آسان چھ۔ یہ
دود ہیکون آرامہ سان ٹھیک کرتھ۔ بشرطیکہ نَشہ کرن دول آسہ تمہ خاطرہ
آمادہ۔“

۲..... دیان کم مقدارس منز نَشہ کُزن چھ صحتہ خاطرہ مفید۔

جواب ”سراسر غلط۔ پُن کچل بابل انہ خاطرہ چھ کینہہ ونیم حکیموتہ نام نہاد

سایند انو وا کھلہ وئی متری۔ حقیقت چھ یہ زہ کم کھوتہ کم شراب تہ چھ
 کرہینہ مازس تہ دس کمزور بناوان یتھ حسب ترتیب Fatty liver
 تہ Cardiomyopathy ونان چھ۔ نتیجہ چھ یہ نیران زہ گنہ قسمک
 تناؤ یا کھچاؤ ہیکہ دس تہ کرہینہ مازس ناکام بناوتھ یا ہیکہ دلک دورہ
 پتھ۔ کم کھوتہ کم مقدار چرس تہ چھ دماغس تہ اعصابی نأرن زُر زانان
 نیمہ کنی انسان سُنڈ ورتاؤ، وٹھن پھن یا سلوک اثر انداز گودھان چھ۔“

۳..... نشہ کرن چھ نجل خاری۔ یو کورسہ تھائے وُن اِکس پئیس نشہ کھٹتھ۔ نتہ چھ
 گھر د گھرس بدنامی گودھان۔ با عزت مول موج چھینہ بُتھ دیس لایق
 روزان۔

جواب ”پنڈی پاتھی چھ نشہ کرن عاب۔ مگر اسہ پیہ مانن زہ یہ چھ دود تہ دود
 معالجس نشہ کھٹتھ تھون گو یو ڈ گوناہ۔“

۴..... دپان یس نہ نشہ کرن تراوتھ چھ ہیکان یائس ذہنی دا دس منز پینہ آمت
 آسہ تکر ہندہ خاطرہ چھ کھاندر کرنوے دا حدل۔

جواب ”یم چھ سراسر خرافات۔ یس نہ پھن مول موج، پینہ بوئے، اُستاد یا مخلص
 یار دوس ٹھیک ہیکن کرتھ یا یس نہ معالجہ ہندہ معاونتہ ستر صحت یاب گودھ
 ہس کیاہ کرہ اکھ ان زانی کور یا مرد۔ یہ گومریفس ستر ستر بے سبزہ
 زندگی ستر تہ گدن تہ گوناہ ملو پتر۔“

۵..... دیان چرس یا شراب چینیہ سیتڑ چھ مردانگی یوان، تہ جنسی قوت بڑان۔

جواب ”سراسر غلط۔ دراصل چھ ایم دوشوے کیمیا نشہ کڑی تھے نشہ بازس شرم و حیا تھیں نہ ان۔ نشہ کرن و ول چھ بے مند چھ بٹھ تہ سماجی بندش نظر انداز کرتھ ناذیبا حرکات و سکنات ورتاوان تہ ناشائستہ کلام کران۔ وچھن والین چھ باسان زہ شاید بڑے یہ اہنز جنسی رغبت تہ قوت۔ کینہہ ژہ گوہر تھے چھ نشہ باز نیہ سوتھ گوہان۔ تہ سارے ایرہ پیرہ جھس وسان۔ طویل مدتی نشہ بازس چھ جنسی رغبت، شہوت تہ قوت اندیتھے جواب دووان۔

۶..... دین دھرم مانن والی کینہہ فرقہ چھ نشہ کُرن تہذیب و تمدنک حصہ تصور کران۔ تہہ کیاہ گروڑہ۔؟

جواب ”اتھ چھنہ کانہہ شک زہ بھنگ دودس منزراً و تھ چوں چھ ہندو دھرمک
کینہہ مانن والی ثواب گنزان۔ چرسہ تکیہ اُسی کشیرہ اندر عام یمن منز پیر
مُشدن تہ مُشد پیرن چرس چاوان اُسی، اتھ کُنی چھ مسیحی تہ یہودی مذہبن
ہندی مانن والی شرابس فوقیت دوان۔ دراصل اُسی نشہ کہ اثرہ سپتہ ہوشہ
ڈلان تہ اورہ پورہ کتھ کران۔ وُچھن والین اوس باسان زہ یہ لوگ
خود ایس یا بھگوانس سپتہ کتھ کرنہ۔ تھ کہ چھ پزر زہ
یُس نہ منز پنہ نین جامن سہ کیاہ کرہ خاصن تہ عامن

حقیقت چھ بی زہ دنیا ہس منز چھنہ کا نہہ مذہب یادین دھرم۔ تھہ منز نشہ کرنس
حوصلہ بڑھا ونہ آسہ یوان -

۷..... مون زہ شراب، چرس، کوکین تہ افیم چھ نشہ آور چیز۔ اما پوزیم ادویات معالج
یا ڈاکٹر نوخن پٹھہ تجویز کران چھ، تم کتہ ہیکن نشہ آور آستھ؟

جواب ”ڈاکٹر ن چھ آسان تربیت حاصل کرہو ہیمارک تشخیص کرتھ تھہ خلاف دواہ
تجویز کرن۔ سہ چھ تیلی لائق ڈاکٹر ییلہ سہ پرنتھ گنہ دوس مناسب
مقدار، مناسب وکھ، معقول مدت استعمال تہ جائز استعمالہ خاطرہ دیگر
ہدایات قلمبند کرہ۔ مریض ہر گاہ یمن ہدایتن پٹھہ پکھ سہ گڑھ ٹھیک۔ یو
دوے سہ زانتھ مانتھ مقررہ مدتہ تہ مقدارہ ڈلتھ استعمال کرہ ممکن چھ سہ
گڑھ نہ ٹھیک بلکہ دوسن ہند استعمال بنہ نقصان دہ خاصکر تھہ تم ادویات یم
عادت ساز آسن۔ نوشہ ادویاتن ہند نشہ چھ خطرناک نشہ ثابت سپدان۔
مثلاً ڈاسہ دواہ، درد کشا ادویات، آرام بخش تہ خواب آور ادویات بترہ۔
یمن ہند عادت پنتھ چھ تراؤن مشکل۔“

۸..... سگریٹ چیون چھ آستوے۔ پُشت در پُشت دوت اسہ امیک استعمال
کران۔ ڈپوچہ چھ نارمل نشہ !!!

جواب ”نشہ ہیکہ نہ زانہہ تہ نارمل آستھ۔ سگریٹ چیون یا تموکھ کیون چھ
سیٹھ ہے مضر صحت نشہ۔ عام لوکن چھ تھہ کُن گزنس گہو، زنتہ یہ چھ لازم

ملزوم حصہ تہذیب و تمدن تک۔ نیکو بچن سگریٹ چٹو مائی تو سہ ہیکہ گنہ تہ
نشک شکار سپد تھ۔ دُرستس دُنیا ہس اندر چھ پریتھ درپہ لچھ بُدک لوکھ از
جان گروہان۔ اسبابن منز چھ سگریٹک نشہ سرس۔“

.....۹ دپان ججیر و منز تموکھ چیون چھ سگریٹ چینیہ کھوتہ کم نقصان دہ۔

جواب ”اما تہ کتھ کئی؟ اتھ مھنہ کانہہ شکھ زہ ججیر و یاشیشہ ہس منز تموکھ چینیہ
وزہ چھ تما کُر دہ آپہ منز گڈران۔ کینہہ کودہ کا کُر چھ قیاس کران زہ آپہ
منز دہ گڈرنہ سیتی چھ زہریلہ مادہ آپس منز حل گروہان تہ چینیہ و آپس چھ
شود تہ صاف دہ میلان۔ اما پر چھ بی زہ ججیر و منز کمنس چھ زور پوان
دیون ایمہ کنی ناکارہ دہ شوش نارس ڈکس تل و اتان چھ۔ مثبت پریش چھ
سرینرس تام جائے بناوان تہ ناقص کیمیا چھ وکی وکی خونس اندر دا خل
سپدان۔ تمہ علاوہ چھ ججیر ٹو چہ واریا ہن اُس ٹنڈ کڈ تھہ اکو سُنڈ انفکشن
سیار نشہ کرن والین تام پھہلاوان۔ لہذا تموکھ سگریٹس منز اُسرتن یا
ججیر و منز، دوشوے طریقہ چھ نقصان دہ۔

.....۱۰ دپان۔ آوارہ بچن یا بے کار نو جوانے یوت چھ نشہ لاران۔

جواب ”تہ مھنہ پزر۔ نشہ چھ پریتھ اکس زاکہ۔ غریبس اکہ رنگو تہ آسن
و آپس بے رنگو۔ آوارہ بچن اکہ قسمک تہ قائلنس پیٹھ بینن والین پیہ
قسمک۔ بہ مھنس اکہ کتھ ہند اشارہ یڑھان دیون۔ سہ گویہ زہ کشیرہ

اندرووت پتم سته اُٹھ وری زہ ہیر دینن نشہ گوسینٹھاہ عام۔ سمگلر، غار
 قانونی تجارت کرن واکر، تہندری دلال تہ دلالن ہندری دلال چھ زانٹھ
 مانتھ تمنن بچن بسلائے تراوان یم مائلس ماجہ گنی آسن، یا یم آسن واکر آ
 سن، یا یم گھرن اندر زیاستر وکھ کڈنی گذاران چھ یا یم ہندری مول
 موج دوشوے دوو دوہس گھرہ نیم مشغول روزان آسن۔“ آوارہ تہ
 غریب بچن اندر چھ بوئے دار کیمیا ہن ہند نشہ عام۔ تکیا زہ تم چھ
 سستہ تہ سولہ سولہ دستیاب۔ امیرن ہندری خانہ مالک چھ نوٹن نوٹن تہ
 نایاب کیمیا ہن ہند اوپ ژوپ کران۔

..... نشہ چھ تناؤ کم کران۔ ازکل چھ پرتھ اکھاہ پریشان۔ وں ہر گاہ نشک سہارہ
 تہ نیہ نہ تہ کرہ کیاہ اُخر !!!

جواب

”کم کاسہ تناؤ یا Stress چھ زندگی ہند لازم ملزوم حصہ۔ یہ چھ
 دوہہ قسمک مثبت تہ منفی۔ مثبت تناؤ چھ کامیاب زندگی خاطرہ
 ضروری۔ تھ زن زندگی ہندری پڑاؤ آسایش تہ آسانی سان طے سپدن
 ۔ ہر گاہ مثبت تناؤ آسہ نہ سہ کتہ پرہ تیلہ بروٹھ پکنہ خاطرہ۔ نشہ بازس
 ہر گاہ معاشرک ژیل آسہ نہ سہ کتہ کرہ تیلہ کوشش بازیابی ہنز۔ پولیس
 واکر ہر گاہ نہ مثبت تناؤ آسہ نہ سہ کتہ ولتہ تیلہ بروقت ڈیوٹی پٹھ۔ وں گو
 لیس منفی تناؤ یا اضطرابی کیفیت نگ آسہ کران تس پڑہ طب نفسیات کس

مآھر سُد صلاح مشورہ نیون۔ نہ کہ نَشہ کَرُن! نَشہ کَرُن چھ جرم تہ تہ گوناہ
تہ۔

۱۲..... مُتبادل دوہن ہند استعمال تہ چھ اُخر نَشہ بنان۔ دید تہ گپیہ بجایہ
وَالِدے۔

جواب ”ہر گاہ نہ نَشہ تراون وائس پٹھ نظر گز روزہ تیلہ چھ ممکن زہ تَمَس مایہ
کچس دھن اتھ تہ سہ کرہ متبادل دوہن ہند ناجائز استعمال تہ اتھ کُز بنہ
سہ دواہ تہ نَشہ۔ متبادل دوہن ہند استعمال چھ کینہون مالن منز سیٹھاہ اہم۔
مثلاً ہر گاہ نَشہ باز پانس رگن اندر کیمیا بھران آسہ، سہ عادت مشراونہ
خاطرہ چھ متبادل کیمیا پھلین یا کپشون ہنزہ صورژ منز دیسن پیوان۔ ہفتہ
کھنڈ گڑھتھ چھ سہ دواہ معالج سزہ نگرانی منز کم یوان کرنہ وارہ وارہ تہ
تو لُک تو لُک۔ اتھ چھ زہ فایدہ۔ اکھ یہ زہ نَشہ کرن وائس چھنہ راون دودیا
توڈ زیادہ محسوس گڑھان۔ دویم یہ زہ سہ چھ لاگ دار مہلک بیمارہ
مشن ایڈس، ہیپائٹس بی تہ سی نَشہ کچھ روزان۔ یہ چھ گھرہ کین ہند
فرض زہ پنہ نین نَشہ باز ن پٹھ تھون نظر گز رہتھ زن نہ تم اکھ نَشہ تراوتھ
بیس اندر ملوٹ سپن۔

۱۳..... کینہہ لُکھ چھ بارو دوان آسان ”نَشہ کرن والین ہند بیول خوداين
گول۔ تراڈ وکھ اُتی۔ مردار مرن۔ ہونہ کھینکھ۔ نہ چھکھ پیہ آرام۔

نہ آسکھ تہ سکون !!!.....“

جواب ”یُمہ ساعتہ لوکن جانہ منس پٹھہ یوان چھ تم چھ اے قسمکو جذبات ہوان۔ مگر پزر چھ یہ زہ اکھ نشہ کرن دول چھ اسی منزہ۔ غلطی گئیہ سرزد اہندہ دسرتہ وچھان وچھان گو یہ نشہ کھائیہ اندر۔ امہ پتہ چھ یہ بے شمار کوشش کران امہ منزہ نیرنج مگر ہیکان چھنہ نیرتھ۔ لہذا بہ حیثیت رشتہ دار، یا مخلص دوس، یا محترم استاد یہ چھ سون فرض زہ، امس کرو پر پتہ لحاظہ اتھہ رؤٹ پتھ زن یہ امہ ہاتھ ناک کھائیہ منزہ نمیر نیرتھہ ہیکہ۔

۱۴..... یس دین دھرم کین اصولن پٹھہ پکان آسہ سہ کتہ کرہ نشہ ؟ !

جواب ”ضروری چھنہ۔ نشہ چھہ پر پتھہ کانسہ زاگہ۔ نتہ کتہ آسہ ہن پانژھ وکھ نماز پرن واکر تما کس لار۔ پوجا پاتھ کرن واکر بھنگہ چتھہ۔ کیرتن کرن واکر تہ چرچن اندر حاضری دینہ واکر شراب بوتلن حساب کران۔“ آسن گوژھ یہ زہ مندر مسجد چرچ تہ گوردوارہ گوہن واکر گوہی عام لوکن خاطرہ رول ماڈل بنو۔

۱۵..... اکھ پورمت لیو کھمت صائب اوس ونان ”میون بچہ ہرگاہ چرس چپیہ ہا سگریٹ چپیہ ہامیہ اوس نہ کانہہ حرج مگر یہ ہیر وینگ نشہ گوژھ تراؤن۔“

جواب ”سینٹھاہ افسوس چھ زہ کینون والدین ہند چھہ امہ آپہ سوچ۔ کینہہ چھہ یورے نو جوان اولادن سگریٹ پلہ ناوان یا جویٹ بناؤتھہ ووان تاکہ تم

تراوہ ہن ہیرو بیٹن نشہ کُرن۔ نشہ کیوتھ تہ اُسرتن، کمیوک تہ اُسرتن، نشہ
چھ نشہ۔ اکھ خبیث رزالتھ۔ اکھ ناقص عادتھ۔ لہذا چھنہ جان پنہ نین پنجن
حوصلہ بڑھاؤن تہ اکھ نشہ تراوہ موکھ پیہ پنچ لالچ دنی۔“

۱۶..... (یہ ہیکہ گنہ تہ وزہ نشہ تراؤتھ۔ میہ چھ ساسہ لیہ تر وؤ مت وؤ نیوس تام۔)
یہ اوس اکھ شودہ پیس شودس بوزناوان۔

جواب: وزہ وزہ نشہ کُرن تہ تراؤن۔ یہ چھ سخت ترین نشہ گزرنہ پوان۔ تکیازہ
نشہ بازس چھ چسک کیم زندے۔ پوت کل یا نیٹھ جھس دماغس اندر
زا پھلا گتھ۔ نشہ تراؤن یہ تیلہ مجراہ سیلہ شخص مذکور ہمیشہ خاطرہ نجاتھ
پراوہ۔ نہ گویانس ستر ستر باقین تہ دھوکھ دیں۔

۱۷..... نشہ تراؤنہ ستر ہیکہ انسان مڑتھ۔

جواب ”یڑ کالک نشہ چھ طعی نگہداشتس تحت تراؤن ضروری۔ راون دود تہ
پیچیدہ مسئلہ ہیکن دولتھ یمن عین وقس پٹھ تدوک سپد تھ ہیکہ۔ خاص
کرتھ آرام بخش ادویات تہ شراب نشہ تراؤنہ خاطرہ چھ بازہ ستر نظر تہ
طویل دکھ درکار۔ میانین نظرن تل مودنہ کانہہ تراوہ ستر۔ البتہ نشہ برقرار
تھاوتھ بڈیو نشہ بازس وپن بانہ تہ گزنس کیس پادہ میہ کنی کیمیا ہن ہنز
مقدار بے قابو سپد تھ شینکھیاہ بیوؤ۔ سینٹھاہ افسوس زہ کپیٹیاہ نشہ کرن والک
گیہ اتھ کنی از جان۔“

۱۸..... نشہ باز چھڑو پاؤ کر آزاد پھیران۔ شہر اندر زیادے پہن تہ گامن اندر کم۔

ناممکن چھڑ یہ بدہ کڈن زہ کس چھ نشہ کران تہ کس چھنہ کران
جواب ”کشیرہ اندر چھ ہشی کتھاہ۔ نشہ کرن واکر چھ شہر و گام مہہ ہلچہ۔
ناممکن چھنہ البتہ ہنا چھ مشکل نشہ کرن واکس تہ نہ کرن واکس درمیان
فرق لپڑی۔ تھ کتابہ اندر چھ میہ واضع علامات تہ نشانہ بیان کرکڑ مٹریم
نشہ کرن واکس اکی اکی کڈتھہ ہیکن۔ تمو علاوہ چھ پیشابک معاینہ کرن
معاونت کران نشہ بازس بدہ کڈنہ خاطرہ۔“

۱۸..... ییلہ نشہ کرن کران غلط آسہ ہے، تیلہ کیا زہ تھاوہ ہے سرکار وتہ وتہ

سگریٹ وان تہ شراب دوکان وٹھو۔ تمن چھ باضابطہ اجازت نامہ.....
تیلہ کیا زہ چھ دواہ فروش بنانوسچہ عادت ساز دواہ دارو ہئمہ دروازہ کڑی
دستیاب تھوان..... تیلہ کیا زہ چھ مخصوص جاین پٹھہ مخصوص اڈہ مٹریمو ترہو
۳۰ وریو پٹھہ تے انمانہ تہ شد و مدہ سان گام کران..... تیلہ کیا زہ چھ
نشیاتن ہند ناجائز کاروبار کرن واکر دوہہ تہ دوہہ نوان تہ مہولان.....

جواب ”میم چھنہ خرافات مگر یمن سوالن ہیکن پرن واکر پائے جواب ژھانڈتھ۔
میہ چھنہ ونہس وار۔“

نَشہ بازن ہنز آپ بیتی تہ داستان

نَشہ کرن والین ہنز جھنہ کی۔ آنتھ رُڑھ کی گپیہ ٹھیک، آنتھ رُڑھ کی گپیہ پیہ
 پوت پھیر تھ نَشہ کھائیہ اندر تہ آنتھ رُڑھ کی چھ وُنہ تہ نَشہ کرنس منز مشغول۔ پر تھ
 اُکس چھ پُڑ پُڑ داستان یوسہ دلچسپ و حار ان گن تہ چھ تہ پُر درد تہ۔ میہ کرہ
 ساسہ یڑ وکتھو منزہ فقط کینہ کتھ قلم بند تھ زن پرن واکر دل تھ پرتھ ہیکن۔ میہ
 کتھ چھ پڑ، حقایقن پٹھ بئی، کردار چھ پُڑ، ماحول چھ پُڑ تہ واقعات چھ پُڑ
 ۔ البتہ نَشہ کرن واکر ہنز شناخت در پردہ تھو نہ موکھ جھس بہ کہانی ین اندر تمن فرضی
 ناؤ دوان۔

کہانی ۱۔

سمیرا اوس لو کچارس سکھ سیٹل تہ رزیلہ۔ مول اوس اے کلاس ٹھیکہ در تہ
 پونس ہنز اُس نہ کانہہ کی۔ تس اوس مول سکھ رچھان مگر گھرہ واکر تھ اوس کتھ
 کتھ پٹھ تس ہنزہ ماجہ سپتر ژوان۔ جھگڑہ کرتھ اوس سہ سینٹھاہ زیادہ سگریٹ چوان۔
 اکھ اوس آسان وُنہ ژھینہ گوہنے زہ بیا کھ اوس زالان۔ سگریٹ ڈبلی انہ خاطرہ اوس
 باضے سمیراے باز سوزان۔ ماجہ ہند اوش ہازن اوس نہ برداش گوہان۔ لہذا
 اوس تس تہ اوش وسان۔ دودہ دودہ گوہان ہیون سمیرا ماکر ہنز نفرت گوہنی مگر

دیتھ اوُس نہ کہنن تہ ہینکان ۔ سہ کھوت ژورمہ تہ پانس بجر دینہ خاطرہ پتر
 تم سگریٹ پٹہ سومراونہ تہ چینہ ۔ تکر ہیو مائلس سپتر مان مان کرنی ۔ چونکہ مول
 اوُس سینٹھاہ سگریٹ چوان سمیراوس زاگہ بہان زہ سہ کرچھکہ دزونی پٹ تہ سہ
 اوس تھ کش لگاوان ۔ سہ اوس ژھوپہ ڈپہ تہ ایش ٹرے صاف نوان کرتھ ۔ ول
 ہیون سمیرس ژاف اڑنی ۔ بندرہ وٹھ ونوے اوس سہ دچھن کرکھوڑی ژھانڈ آسان
 ودان ۔ تس اُس اُس تما کرگانڈ آسان مگر تھ اوس نہ کانہہ سنان ۔ ہرگاہ گنہ وزہ ماجہ
 شکھ گرہ ہس تہ پرژھ ہس مول اوُس وکی وکی دفاع کران تہ پات پھیر تھ گھر
 واجنہ بے عزتی کران ۔ سمیرس بڑے یہ ہیمتھ تہ وارہ وارہ ہیوت تکر مائلس
 چندس وُس ۔ سہ اوس پریتھ دودہ زہ تریہ سگریٹ ڈپہ منزہ کڈان تہ اسکول بیکس
 اندر تھوان ۔ اسکولس منز اوس تمس پانس کھوتہ یڈ ڈوس بنیومت ۔ سہ اوس اٹھمہ ہند
 طالب علم ۔ لچ ٹائمس اُس دوشوے اسکولس پٹمہ طرفہ گرہ تھ سگریٹ چوان ۔
 اٹھمہ ہند لڑکہ اوس ژھرے پٹھ سمیر فی سگریٹ چوان تہ

سمیرن اوس لوکھ پانے کھنری پا جامن زنگ ژھنری ہو ۔ دودہ دودہ
 گرہ تھ تھو سمیرن پورہ ڈبی چندس ۔ چونکہ تس اوس اندری ماکی سز نفرت لہذا سہ
 اوس اکھ پٹھ بیا کھ پٹھ رٹان تہ مائلس نشہ دیار وصول کران ۔ مول اوس فخرہ سان تس
 ہمتہ وادہ ودان مگر حساباہ اوُس نہ زانہہ منگان ۔ پونژمہ منز پے دوت سہ دون ڈین
 تام ۔ تکر سُن دوس اوس تس پراران آسان حصہ موکھ ۔ سمیر چھ مزید ونان ۔ ”اکہ
 دودہ اُس اُس دوشوے سگریٹ چنس منز مشغول مگر اسکولس پتر کنہ بلکہ اُس کس فٹ

بال مَادانس منز۔ اکھ نفر اوس اسہ تھلہ تھلہ وُ چھان۔ سہ اوس وَا نسہ لگ بھگ ترہ
دوہ ترہ۔ سہ آؤ اسہ نزدیک تہ یوٹھ راہِ خوداہ اکھ سگریٹ منکہ۔ میہ کڈی وُ لُ وُ لُ
ڈبہ منزہ جوراہ تہ پلہ نَاؤر مس۔ امہ پتہ یوٹھ سہ کھر ونہ۔ کھر ونان ونان یوٹھ
سگریٹس مرن دِنہ، تمہ منزہ کوڈن تموکھ نیر۔ پتہ یوٹھ نرس اندر کرینہہ رنگ چرس۔
سہ یوٹھ کش لگا ونہ تہ اسہ کُن لوین طنز..... ازکل چھ لڑکی بیم زھری سگریٹ چیان۔
نرس مرد آسہ تس چھنہ دو یو تر یو جو یو سستی، کچہ، کچہ تہ گرہان۔

اسہ آوغار تھہ میاڈی دوستن نیوٹمس اوگجو منزہ چرسہ سگریٹ تہ یوٹھ کش
کڈنہ۔ میہ کُن تہ پلہ نوون تہ وُ چھان وُ چھان نیو اسہ سور وُ سگریٹ موکلا وُ تھہ۔ میہ
باسیو وُ پُن پان نژان۔ مگر کیاہ تانی خوشون احساس گوپا دہ۔ اُسی دوشوے اُسی ہشاش
بشاش تہ ترتیم نفر اوس اسہ کُن وُ چھان تہ اسان۔ گھرہ وَا تھہ کیو میہ بھتہ ٹھاہ مگر اُچھ
اوسس نہ ہینکان مِلہ نَا وُ تھہ۔ ماجہ گوکیاہ تانی شکھ مگر بہ کھوٹس لوتے کرس منزہ
شوٹکس۔ امہ دودہ پتہ باسیو وُ میہ پُن پان یوڈ بالغتہ مائلس بختہ لکن اُس وُ ذی کھو وُ رہ
اچھ کام۔ تھہ چیزس بہ رڈہ لاگہ ہاتہ گوڑھ فافافسُن۔ مول اوس خوش گرہان مگر
مون اُس پریشان۔

امہ پتہ اُس میہ پوت فکر روزان اسکول گرڈہ پنچ۔ لیکھنہ پر نہ خا طرہ نہ
کینہہ بلکہ فٹ بال مَادان واسنہ خا طرہ۔ سہ نفر اوس پراران آسان۔ ہفتہ کھنڈ گواسہ
تھر سُنڈوے چرس چیان مگر سگریٹ اُسی میاڈی استعمال گرہان۔ اکہ دودہ وُ ذی تھر
بیہ مند چھ پاٹھکر..... ہے بھایو۔ میہ نشہ چھو نہ ول کہین تہ۔ یہ اوس تہ موکلیو وُ۔ اُسی

نیران نیران وڈن تکر اسہ دوشپوئی۔ ”گو بریو۔ یس توہی چوان چھوہ اتھ ونان گھاسہ۔ ازکل چھنہ لائٹھ تہ اتھ اتھ لاگان۔ توہ دموہ اکھ چیزاہ، عمرہ گری وُم دُعائے خار۔“

دویمہ دودہ اوس سہ نفر اسہ بروٹھے ملہ کھاس منز پراران۔ میہ گری تمس شینہ ساس روپیہ حوالہ۔ مگر تکر دیوت نہ میہ موبائیل واپس۔ تکر کڈ چندہ منزہ اکھ گوژر۔ گوژر کھولتھ کوڈن تمہ منزہ اکھ لوکٹ نوہ لفافہ تہ اُس کجھ اُون زہ پوڈر جھ چچس پنڈھ یاروہ درقس پنڈھ تھون، تکر کئی چھس لائٹر ریہہ ہاؤنی تہ پایہ ستر تکر نہ دوس۔ پتہ وچھو نہ۔ سورڈ گرہو مشد۔ گھاسہ واسہ شوبہ اتھ لہ وئی۔

میہ ہیروس موبائیل منگن مگر تکر دیوت گوش۔ امہ دودہ پتہ لگو اُس ہیروئین نشہ کرنہ۔ تریہ دوی پتہ اُس اُس تہ پھپھرین لگو متری۔ پوڈر اوس مولیومت تہ اُس اُس تفرس تھپہ تھپہ ژھانڈان۔ میہ اُس سارہ پانس دگ، عارقہ سران اوسم گوتم، بے قراری اُس، درو کہ ہیونم پنہ، جانہ منس پنڈھ ہیوت نم سن، میہ بڑیہ تھوہ طلب زہ بہ کرہ ہاؤنی ہیر دیئہ خاطرہ کینہہ تہ۔ میاؤی ژھرٹھ وچھو وچھو یہ میہ موج پریشان۔ سو اُس یژھان میہ ڈاکٹرس نیون مگر بہ اوسس نہ مانان۔ میاؤی دوستن اوس پیٹس کالس سہ کھرہ وُن نفر لوہ مت۔ تکر اوس نس اوڈ گرام کھنڈ پیہ دیومت۔ سہ آدمیہ گھرہ پنڈھ تہ اسہ کوڑ دوشوے یوا کہ وٹہ۔ میہ ژج بے قراری مگر بہائے فکر اُس ستاوان زہ آئیندس کیاہ کرو، کتہ انو، پونہ کبس ہم..... میاؤی حالتھ وچھو سو اُس بہ ماجہ پنہ نس کمرس منز۔ میہ آؤ موقعہ تہ بہ

لوگس کمرس ژھاٹڈ دینے۔ اکہ دودھ اُس سو کچنس منز آور، میہ پیہ وارڈ رولس اندر تکر
 ہنزن سونہ ہنگرین کن نظر۔ میہ تھاوہ جبکٹ چندس منز ژورہ تہ دویمہ دودھ گوس بہ
 دوس پتھ بازار تمہہ کینہہ موکھ۔ ہنگرین آہہ پنڑ ترہ ساس، سہ تہ ییلہ میاڈو دوستن
 مجادلہ لوگنکھ۔ تس پتھ اوس نہ کانہہ شکھ کران تکیازہ تس اوس ول ریش تہ آمت
 - موخرا سہ اُس ہیروین کن والین ہند ایڈرس پے لوگمت تہ اسہ، ہیوت لگ
 بھگ ترہن ساسن پانڑھ گرام ہیروین ملو۔ سہ تھوؤ میہ دوستس اتھ تہ تھوؤ گھرہ
 پنہ نس تحویلس منز۔ اسہ تروؤ اسکول گوٹھن تہ اکہ دودھ اوس بہ تکر ہندے گھرہ
 روپہ ورس پتھ نشہ کران تہ وچھان وچھان نچ اسہ مان مان۔ میہ نیو اکہ وپہ گرام
 کھنڈ چیزنگ کرڈ کرڈ اندر۔ امہ پتہ جھنہ میہ پتہ ہے۔ میہ آسہ لارنہ آمرہ۔ بہ
 اوس بے ہوش گوگمت تہ میہ اوس شہہ بند گوگمت۔ میون دوس اوس بانبر یوگمت
 تہ تکر اوس میانس مائلس فون کوگمت۔ تکر اوس نس بہ ہسپتال واتنوگمت بیتہ بہ
 پانژن دوہن وینٹی لیٹرس پتھ اوس ہس تھوؤگمت۔ بہ اوس لگ بھگ مرلس تیار مگر
 میانہ ماجہ ہندہ دُعایہ خارہ سیتہ بچوس۔ ییلہ میہ پیہ اچھ کھوجہ میہ وچھ مول بروٹھ
 کنہ اوش ہاران۔ میہ اوس ماز ہر تھ پیوگمت، بہ اوس کپہ کال ہیوگوگمت، میانہ
 زندگی اُس پرہ وڈی ناؤ گھو، میہ سیتہ بیم پران اُس تہم اُس کالجن اندر پران بہ اوس
 ہٹرہ ہٹرہ پھیران تہ فقط نشہ کرنہ خاطرہ زندہ تہ سوک بدعادت باطل انہ خاطرہ
 اپڑوانا ژور کران، فراڈ کران..... مگر اکے چیزہ سیتہ میج میہ آخر کار خوشی تہ
 تسکی..... میہ پڑ تھ مس ”تہ کیاہ؟“

سمیرن وؤن اسان اسان ”ڈاکٹر صائب۔ لو کپارہ پینٹھ اوسم سکھ طماہ زہ مول
وچھ ہن تھکے کئی اوش ہاران اتھ کئی میانہ ماجہ وده ناوان اوس۔ ازو چھم پینہ نیو اچھوسہ
دل ملول تہ اوش ہاران..... از اُس تس زھوپہ گھو، تہ میانی موج اُس تس تسلاہ
دوان۔“

کہانی ۲۔

یہ چھ دسمبر سنہ ۲۰۱۳ عیسوی ہنزکتھ۔ سائنس نشہ بازیافت مرکزس پینٹھ پیو
اچانک اکھ اڈور نفرہہ وائتھ۔ سہ اوس بُتھ کئی سینٹھاہ کمزور تہ غریب باسان۔ پیشہ کئی
اوس اکھ آلوڈر لیور۔ تس سیتھ اُس اکھ جوان کور۔ سو اُس وائسہ اکوہ ۲۱ ورش۔

سو کور اُس نشہ کران تہ وئی اُس تراؤن یڑھان۔ چونکہ سائنس مرکزس
پینٹھ اوس نہ زنانن خاطرہ کاہنہ معقول انتظام لہذا کوراسہ انکار۔ مگر یہ کمزور نفر پیو
کھورن تہ امیہ لڑکی تہ ہیوت سینٹھاہ وؤن پٹشن۔ تمہن دوہن اُس زہ عدد مستورات
نرسہ سائنس بازیافت مرکزس پینٹھ۔ کام کران ایمہ گاجہ آسہ تہ راتس دوہس آسہ پیتھ
روزان۔ تمہن آڈلڑکی پینٹھ ترس تہ تمہو نیہ پانس پینٹھ ذمہ واری۔ موخسر سو لڑکی کوراسہ
دائل مگر تھوڈنرس ہندس اسٹاف کمرس منزیر علاج۔

سو لڑکی شمشاد اُس ڈاون ٹاون کس اکس نامور اسکولس منز پران۔ تھو سند
وئن چھ زہ۔ ”اُس آسہ پانژھ وینہ۔ ستمہ منزہ ژاواسہ سگریٹ تہ پان۔ اُس آسہ
پونہ پونہ سومرا وٹھ سگریٹ ڈبہ اُتھ تھوان۔ اسہ منزہ اُس اکھ لڑکی شاطر تہ سبٹھاہ

تیز۔ سو اُس گھرہ پان و تھر تہ مصلہ جمع تھوان۔ لچ بکس اندر اُس انان تہ پانڈو منز با گران۔ سگریٹن اوس نہ تیوتاہ مزہ پوان یوتاہ تھر ہندین پان پوان اوس۔ تس اوس اکھ لڑکہ دوس۔ سوئے اوس مال دوان اُتھ۔ اکہ دودہ آہ سو نووے چیزاہ پتھ۔ سہ اوس سفید پوڈر ہیو۔ تمہ با گرو پوڈرس سپتر المونیم فوئیل تہ۔ اُس آہ ژورہ ژھپہ گھرن اندر تمہ پوڈرک نشہ کران۔ دودہ دودہ با گرو تھ ژاہ اسہ تیج ژاپھ۔ وڈی اُس نہ ہینکان امہ وراے روز تھ۔ تھر لڑکن کور دس انکار۔ تہ اُس لگو مرہ۔ تمہ شاطر لڑکی تھو و شرط۔ تمہ دپ یاتہ انوتریہ تریہ ساس روپیہ تکیا زہ سو پوڈر اوس دروگ پوان متہ اُس ونان بڑین موہیوین سپتر چکرس یں۔ میہ تہ بیک لڑکی کور انکار موہیوین سپتر گھنسن مگر باقی تریہ لڑکی آہ گروہان۔ بیلیہ اسہ دون حالتھ خراب ہیون گروہی، ادہ آؤ پیس کورہ ہندس ماسٹر س بھائیس ترس۔ سہ اوس پانہ نشہ کران مگر پانی پانس اوس پانے انجکشن ٹھکان۔ تھر اوں سوڑے سامانہ ماسٹر پیٹہ ہند گھرہ۔ بہ تہ دا ژس توڑی۔ تمو تھو و دروازہ اندر کئی بند۔ زن اوس تھس بوڈ بارہ آپریشن کزن۔ تھر کڈی مارفین انجکشن لفافہ منزہ تہ اکے سیر نیچہ سپتر ٹھکن میہ پنہ ماسٹر پیٹہ تہ تہ پانس تہ۔ کینون منٹے اندر ڈج اسہ بے قراری تہ زہر بادنی دگ تہ۔ تمہ پتہ اوس سہ لگ بھگ پر پتھ دودہ سوئے انجکشن لگاوان۔ سائین گھرہ کین اوس نی پتھ زہ اُس تریشوے چھ امتحانچ تیاری کران۔ میانہ ویسہ ہند ماسٹر بھوئے اوس تھمن دوہن کھمہ اپران تہ تس اُس بوس ہسپتالس منز کس تانی کمپوڈرس سپتر زان۔ سوئے اوس تس مارفین انجکشن دوان۔ مٹھے نہ کینہہ بلکہ پونس۔ لہذا اسہ

تہ اوس دوزم وورت کرن تہ اہڑ مہڑ ورتاؤن پیاوان ، تہ تھ زن تہمس برابر پونہ
 واتا وہ ہو۔ اُس سارے لڑکی گیمہ دہمہ منز فیل تہ پپس وریس تہ ڈوکیہ اُتھر
 کلاس۔ ہمو تر پیا لڑکی یوتہ اوس پانس انجکشن لگاؤن ہیو چھمٹ۔ مگر تم اُس نہ مار فین
 بلکہ تمہ آسہ ہیر وئین کران۔ اکہ دودہ بوز اسہ زہ تمو منزہ اوس اکہ لڑکی زیادے
 پین کورمٹ۔ سو اُس کالہ نیشہ کرتھ شینجی مڑ تہ صجائے اُس نہ وڑھ مڑ ہے۔ امہ پتہ
 ہیو تن گھر کینن تہ اسکول ٹیچرن اسہ پٹھ شکھ گڑھن۔ ہمہ زہ ژھنیکھ اند پتھے
 اسکولہ منزہ کڈتھ تہ تمہ دودہ پتہ گیمہ نہ تم زانہہ تہ نظرہ۔ میانہ ویسہ ہندری ماسٹر
 بھائے کور وئی مار فین انجکشن انہ نس انکار تکیا زہ ہسپتالہ کس کمپوڈرس اُس شکا تھ
 گموتہ سہ اوسکھ دور کپو اُر اندس گن ٹرانسفر کورمٹ۔ اُس دوشوے پیہ مرنہ۔ کرہ
 ہو کیاہ ! توڈ اُس تڑھ پادہ گڑھان زنہ ملک الموت اوس آسان پٹھ بہتھ۔ اُتھر
 منز بوز میہ زہ میانہ ویسہ چھ کرہ ہنہ ماز فیل گو مت تہ تس آسہ صرف درو کہ پیاوان۔ لہذا
 سو اُسکھ ہسپتال منز داخل کرہو۔ بہ اُس فقط دگہ پلن پٹھ گذارہ کران ، مگر
 ٹیٹھ اہم زنہ وائج کوران۔ بہ اُس یہ نیشہ تراؤن یڑھان مگرونہ نس اُس نہ
 بہران کا نسہ۔

اکہ دودہ پییم تہمس شاطر کورہ ہندرس دوستس پٹھ نظر یوسہ گھرہ پان بناؤتھ
 اُس انان۔ بہ گیس یوزے تہمس بروٹھ کن۔ تہمس گو دوزے شکھ زہ بہ جھس ونبہ
 تہ نیشہ کران۔ میہ پڑھ مس تس لڑکی متعلق یوسہ شاطر اُس۔ تھر لوگ انزانی ، تہ کتھن
 کتھن منز بوڈ میہ پٹن مدعا۔ سہ ووتھ بیہ مائل لاگتھ۔ ”از کل چھ چھاپہ پیاوان۔

پلس چھ زن مشک بو ان - تم چھ نہ اکس تہ زوان نہ چھ ازکل رُشو تے رٹان -
یُس لکیکھ پوڈ ریابیہ کانہہ کیما پتھ تمس چھ سیودوے سنٹرل جیل واتناوان - سہ تہ
بلا ضمانت - میہ کورس زارہ پارہ تہ یہ وعدہ تہ کورس زہ پونسہ دے نقد -
موصخر دے ت دویمہ دُک و وعدہ تہ بہ درایس پونس ہند سز کرنہ - میون مول اوس
دوہس آٹو چلاوان تہ راتس اوس پیر مآشی ڈیہ پشلاوان - منزہ منزہ اُسس اُس تہ
پشلاونس منز مددِوان مگر بہ اُسس اکثر بیمار آسان - توے اُس میہ گھر کسلی
شوٹنگ اجازت دوان - گھر س منز اُس دہ بہہ نفر روزان مگر کماون وول اوس صرف
میون مول - تس بچا اُس اُس نہ میہ متعلق کہن تہ پتاہ زہ بہ کتھ تپالہ جھس لُچو - سہ
یہ کینو ہاہ کماوان اوس تہ سوروے اوس خرچ گروہان - بچو مت فٹ ووٹ اوس
شاندس تل تھوان - لہذا سوال اوس پادہ گروہان زہ بہ کُمس ہنیمہ پونسہ ، سہ تہ نشہ
خاطرہ !!! امہ برو نہہ اوس میہ وینس رشتہ دارن تہ وود پرن ژو پرن قرض ہیوت مت
- وُنی اوس نہ کانہہ بچو مت - لی سوچان سوچان گم بندر - مگر ہیمتھ کرتھ دُا اُس
صُحائے ، نلکہ نلکہ گاشہ اکس پھیرہ دُا لس گھرہ ، - سہ زانہ ہامیہ - اکھتوے اوس
سہ میہ دو یووریو پیٹھ لُان چاران مگر پے اُس سس نہ گھاسہ تراوان - سہ اوس اکثر
میانس ماکر سندنس آٹو و س منز پٹھ پتھ پھیرہ گروہان - میوڑی مول اوس بس اوس
پٹھ تراوان میہ ساعتہ سہ وندنس پنجاب گروہان اوس پٹھ پٹھ پٹھ - میہ وزہ تگر بہ
صُحائے پنہ نس گھر س اندر و جھنس تمس زن آواٹین اُچھن گاش - شرم وحیا اوک
طرف تر اُتھ منگو میہ تس ژور ساس وڑم - تگر کور نہ اکھ سوال تہ - چندہ منزہ کوڈن

پرس تہ دُنن میہ بروٹھ کنہ۔ میہ گزراؤ وک اکہ اکہ تہ تہ درایہ فقط ڈھائے ساس۔ میہ
تھاؤ وک وک ڈوپٹہ لوچہ گند تہ درالیں۔ نیران نیران وڈن مس۔ پندراہ دوعہ
دے واپس۔ یہ جھس وڈی کینس مجبور.....“ سہ اوس میہ تھلہ تھلہ وچھان تہ وڈھ
ژاپان۔ شامس ژورہ بجہ سمکھیوم سہ لڑکہ۔ سہ اوس سفید چٹہ پوڈر پتھ آمت تہ سیتی
دیت نم سیرن تہ۔ میہ پلہ ناؤ مس زہ ساس تہ پانژھ تھ تھ اوم پانس چندس۔ سہ دراو
تہ نیران نیران وڈن نم۔

”زہ ساس چھی باقی۔ میہ دی زہ مس کال۔ تھ زن بہ چون نمبر سیو کر تھ
تھاوہ۔“ گھرہ وڈ تھ کورم پانس زہ ہنزہ رگہ اندر انجکشن فقط کینہہ سنٹی۔ میہ ڈج
دگ تہ بہ سپز ہشاش بشاش۔ یہ اوس ہیروئین۔ میہ باسیوویہ مارفینہ کھوتہ سینٹھاہ
تیز۔ امہ پتہ اُس بہ پر تھ دودھ شوکنہ و زہ ہیروئین انجکشن کران۔ پانژھ شے یہ
دوعہ باسیوم زہ دل چھنہ تھ مزہ ہوان۔ تھ گوڈہ گوڈہ ہوان اوس۔ میہ اُس مقدار
بڑاؤنی ہوان۔ سیتی اوسم یہ وہم زہ ہیروئین موکلہ وک وک تہ تمہ پتہ کیاہ کرہ۔! پھیرہ
وڈ لیس سیتی بڈ اوم دوستی۔ سہ اوسم نہ انکار کران مگر پانے اُس مند چھان و زہ و زہ
منگنس۔ تس اُس نہ کہنہ تہ خبر زہ بہ کیا زہ جھس تس پونہہ ہوان۔ نہ پڑ تھوے تھ
زانہہ۔ اٹھ منز بوڑ میہ خبر زہ میانی وئس یوسہ ہستال منز اُس سو موہ۔ تس اوس
انجکشن ذریہ انفکشن گو مت تہ کریہنہ ماز اوسس موکلیومت۔ یہ شچھر یو ز تھ گو میہ
دشتہ۔ یہ اُس یڑھان نشہ تراؤن مگر توڑا اُسم نہ ووان تراونہ۔

پھیرہ وڈی سوزاکہ دودھ سون پانام زہ سہ چھ میہ سیتی کھاندر یڑھان کُرَن

ساری گھر کو گپیہ خوش مگر میہ اوس اندری ڈر۔ میہ اوس نہ کانسہ و وٹمت زہ پہ چھس
 نشہ کران۔ دُچھان دُچھان نیو کھ میہ کھاندر کرتھ۔ کھاندرہ پتہ پتہ روزس پہ برابر نشہ
 کران۔ شوہر س اُس نہ خبر پے روزان زہ پہ اُسس باتھ روس منزیا کرس منزیا
 بیر کانی پٹھ لوتی انجکشن نوان کرتھ۔ کھاندرس گپیہ ژور ریتھ۔ وُنی چھس پہ دون
 ریتن ہنز بیہ حسابہ۔ نومبر نس اُخرس پٹھ گوم شوہر پنجاب پھیر کر نہ۔ وُنی رو دم نہ
 پانس تام۔ میہ وون مائلس صاف صاف زہ پہ چھس نشہ کران۔ پہ چھس وُنی تراؤن
 یژھان۔ پہ چھس نہ یژھان نکس پٹھ گوژھ بُرہ اثر پیون تہ بیتس کالس شوہر
 پنجابس اندر چھم تیتس کالس چھس پہ یژھان پُن پان ٹھیک کُرن۔“ یی ونان ونان
 ہیوت شمشادان وُون۔

سیٹھاہ مشکل اوس ٹو سُنڈ ٹھیک گوٹھن تکیا زہ نہ پٹھ اسہ بازیابی ہند علاج
 شروع کو رتمہ کر دوپہ لہہ کوشش ژلہ پُچ۔ تس اُس سکھ توڑتہ ٹیٹھ۔ اسہ اُس متبادل
 ادویات شروع کر کے مگر تہ راون دا دس منز اُسس واریاہ کمی سپر ہو۔ مگر ژورہ ۴
 دوگر اوس تس تیوتاہ جانہ منس پٹھ آمت زہ نرسن ژھل کرتھ اُس تمہ دارہ ہنز جال
 ژٹ ہو۔ اکہ دوہ صحائے بکے بکے گاشہ اُس سونلکن تھف کر کے دارہ کنی ژچھو۔
 بیلیہ نرسن اشفاہ گوتموٹل کر یکہ ناد۔ سوروے اسٹاف گو پریشان۔ اسہ کو رتجو ہندس
 مائلس فون تہ شکر خود ایس کُن زہ سو اُس صحیح سلامت گھرہ دا ژہو۔ چونکہ سہ اُس
 دون ریتن ہنز بیہ حسابہ تس بنہ ہنہ سخت ترین علاج کُرن یس باقیں نشہ بازن کران

چھ۔ نہ چھ راون دادہ کہ شدتہ کڑی اڈیوک گڑھ نلک خطرہ روزان۔ چونکہ سو اُسکھ
متبادل ادویاتن پٹھ تراؤ وڑ، لہذا اُس نہ وئی پانس انجکشن کران۔ سو آئیہ لیڈی ڈاکٹرہ
نیشہ سوزنہ تہ تہند کہ ہے نگہداشتن تحت دژتمہ مذیدستہ ریتہ ڈیلیوری۔ تپتس کالس
اوس تس شوہرہ آمت تہ تمہ پتہ کرسو وارہ وارہ متبادل ایفون ادویاتونشہ آزاد۔ تکر
سند یہ سوزوے گذرن روضیغہ رازس اندر۔ تکر سند مول سپد رحمت حق مگر یہ راز
پتھ سینس منز۔ شمشاد چھ وئی مطمئن۔ پنہ نس باؤس تہ نکس سپتہ لسان بسان
تمہ تروؤ اند پتھ نیشہ تہ سو چھ سینٹھاہ خوش۔

کہانی۔ ۳

اکھ دلچسپ طعی واقع

باؤ جوراہ اُس الگ تھلگ سرینگرہ اُس گنجان علاقس منز کرایہ پٹھ روزان
تمن اوس وارڈشن لڑکہ اکھ یس ماجہ ہند دود اوس چوان تہ سپتی اوس ہس بھتہ
مھلیوک تہ کیلہ ہند اوپ ژوپ تہ کورمت۔ دوشوے باؤ اُس سینٹھاہ خوش تہ نکس
گندنس درو کنس منز مشغول۔ مرد اوس پولیس محکمس منز کام کران، مگردو ہس راتس اوس
ڈیہ تریہ ۳ مرہ سگریٹن دہ تھان۔ کینہہ ہفتہ گوہی تھے کُرکھ مردس سرینگرہ پٹھ
ہندہ دور تبدیلی۔ سفارش و فارش انہ ناوین مگر اُخر کار پیوس گوہن۔ ہندہ وائس منز
اوس دہ کھور ٹھہراونے زہ بچہ گوہمار

فونس پٹھ پانہ وائی مشورہ کرتھ کور باؤ فاصلہ زہ بچہ نمون ہسپتال۔

موصخر ماجہ واتہ نوؤ بچہ بٹہ وور بچہ ہسپتال۔ بچس آسہ ژھرے درو کہہ یوان، سہ اوس نہ کہینز تہ کھیوان چوان۔ سہ اوس نیتہ سوتھ گومت۔ تس آسکھ تریہ ژور گلو کوڑ بوتلہ بھرہ مٹہ۔ مگر خاص فرقاہ اُس نہ باسان۔ سہ تھوؤ کھ ترین دوہن اڈمٹ۔ مائس آونہ تاب تہ ٹکر ہیڈ ایمر جنسی چھٹی تہ دوان دوان آواپس سرینگر۔ ٹکر ییلہ بچہ سبز حالتہ خراب وچہ ٹکر کوڈ ہسپتالہ منزہ بچہ نمیر نی فاصلہ کر تھ زہ صُحائے ہادون پرائیوٹ بچہ ڈاکٹرس۔ راتس پٹھ کر گھرہ بچس شاندس پٹھ۔ تناؤ اوس تیوتاہ زہ مرد اوس سگریٹن پٹھ سگریٹ چوان۔ وُنہ اوس آسان اکھ ژھیہ گڑھ نے زہ سہ اوس بیا کھ زالان۔ وارہ وارہ ہیوہ بچن اچھ کھولہ۔ ٹکر ہیوت وڈن تہ ماجہ تراؤنس بب اُس۔ بچن دیٹ اصل پاٹھ کر ژہ۔ نہ آہ درو کھ تہ نہ پھیر نیتہ سوتی۔ زنانہ گپیہ سینٹھاہ خوش تہ بچن ہیوت گندن درو گن۔ دون ترین گھٹن بندر کر تھ ییلہ تم ہشارہ گئے تمن پاسیوزہ وڈی چھنہ ڈاکٹرس پنج ضرورت۔ بہر حال سہ نیو کھ توتہ پرائیوٹ ڈاکٹرس تہ ٹکر وون زہ بچہ چھ ٹھیک۔ ویٹامین کرڈس تجویز تہ بس۔ بچن ہیوت بیہ گندن تہ دو شوے باڑ گپیہ خوش۔

دون دوہن سرینگرہ رُوژ تھ دراؤ مرد بیہ ہند وور ڈیوٹی دنہ۔ زنانہ اُس گنی ژنی بچہ پٹھ۔ تس اوس یہوئے وہم ہیو خبر بچس ماگر گھیم کینہہ! راتھ کڈ کھ ٹھیک پاٹھ کر۔ مگر دویمہ دہہ پٹھ پٹو بچن کھور چھن۔ سہ اوس نہ وڈس تھچھ تھان۔ کلہ اوس اورہ یورہ ہلا وان۔ بندر اُس زن گچو۔ دودس اوس لمان مگر سیتی زورہ زورہ ودان۔ زنانہ گپیہ سکھ پریشان۔ تمہ کوڑ بیہ کھاندارس فون۔ ٹکر دیٹ نس مشورہ

زہ سو پرائیوٹ ڈاکٹر ہاؤن بیچے۔ سو وڈ ڈاکٹر نیشہ۔ ڈاکٹر آؤنہ کھینز تہ سمجھ۔
 البتہ ٹکریکھی دگر دوا تہ آرام بخش ادویات۔ دواہ استعمال کرنہ باوجود تہ کرنہ بچن
 ژھوپہ۔ راتس تھاون موج کھراگر ہرگز تہ آس نہ قرار۔ تمہ کور سورؤے احوال
 کھاندارس بیان۔ سہ پچور اوس فونہ پٹھ تسلاہ دوان۔ مگر بیہ کیاہ ہیکہ ہا کرتھ۔
 موخمر مردس رؤد تہ تاب تہ سہ آویہ چھٹی پٹھ۔ گھرہ وڈ تھ رؤٹن بچہ کھونہ منز تہ
 یی اوس سوچان زہ وڈی کیاہ کرو۔ تمکو کور فاصلہ زہ بچہ نمون کانسہ پیرس۔ پتورک یوت
 وڈن زہ بچن کر ژھوپہ۔ ماجہ دیوت نس دود تہ سہ تہ چون آرامہ سان۔ تمہ پتہ لوگ
 سہ بیہ اسنہ گندہ۔ زن نہ گوٹورک اوس کینہہ۔ وں لوگ دوشوے باؤ و قیاس کرن
 زنانبہ وڈن نس زہ اوس چھڑے ستر لگاؤ۔ ژہ مہ گڑھ ہندوور۔ نتہ نہ اسہ تہ تورک
 کھاندارن وڈن نس زہ شاید چھڑے کھوژمت۔ بہ چھس اورہ یورہ ڈلان تہ تصرف
 چھ حاضر گڑھان۔ میہ باسان بہ نمون بہ پیرس۔ زنانبہ وڈن نس چھنا صلاح گھرس
 اندر لاگنا وکھ پیر۔ تنے پرن سورہ جن تہ آیت الکرسی ، دیو سارے بھلایہ گڑھن دؤ
 ز۔ تمکو کور یہوے فاصلہ مگر اکھ ہفتہ گڑھتھ۔ تکیا زہ مردس اوس دویمہ دواہ واپس
 ڈیوٹی پٹھ وائن۔ موخمر سہ گو واپس ڈیوٹی پٹھ تہ زنانبہ بیٹھ دارہ برتروپراؤتھ۔ بچہ
 تھوون ستر سینس۔ راتھ وڈ تہ بچہ گو بیہ بے قرار۔ تمکو لوگ زبردست وڈن تہ اکھ پھر
 تہ کرن نہ بندر۔ دوشوے اوس اضطرابس منز۔ ہمسایہ بھائے تہ آلیس نظر دینہ۔ سو
 رؤز کھ محس نون تام آتی۔ نوہ بچہ ٹلن بچہ کھونہ تہ وائنوون ڈاکٹر نیشہ۔ با تجربہ
 کار ڈاکٹر آؤنہ کھینز تہ سمجھ۔ تمکو کرنا وکھس ٹیسٹ، الٹراساؤنڈ، ای ای جی سترہ

مگر حاصل آؤ نہ کہیں۔ پریشانی منز کو رتمہ پیہ کھاندارس فون تہ سور وے احوال
 وون نس۔ تم کو رپنہ نس افسر زارہ پارہ تہ ادہ تر وون دہن دہن ہنز ہٹھٹی پٹھ
 - نیر وون باسیو ولس زہ تمس چھ سیتو مل ازم ٹسہ ژٹان۔ منٹو اوس حوالدار صا بس ونان
 - ”جناب اُمس مٹھنہ زننہ وراے دے لگان۔“ حوالدار وٹھس در جواب۔
 اوس بچا رس کیاہ۔ تہ مٹھنہ اُمس وراے راتس قرارہ وان۔ توے مٹھس صُجائے
 صُجائے فون کران۔ ہا ہا ہا۔“ موخسرہ در اوڑھوپہ کر تھ۔ لو تہ وراے سامانہ اٹھس
 کیتھ ہٹھ تہ ترسیہ گھنہ پتہ۔ اوس پنہ نہ گھرہ ہٹھ۔ بچہ روٹن کھونہ کیتھ تہ
 بوٹھس لولہ مت لائے کرنہ۔ بچس ہیون بندر کھسکی۔ تم دیوت ماجہ اتھ تہ پانہ بوٹھ
 سگریٹن پٹھ سگریٹ زالنہ۔ وچھان وچھان نیون بچن ماجہ ہند سپنہ ژٹھ۔ تمس
 مہیو رٹیس ہیو تہ سہ لوگ پیہ گند نہ درو کنہ۔ دوٹوے باژلگو اکھ اکس گن
 وچھنہ تہ وٹھوٹلی اسنہ۔ مردن اوس ول فاصلہ نیومت زہ تم روزن نہ ہرگز تہ الگ
 الگ۔ بلکہ تم کو اوس فیملی کو ارٹر خاطرہ درخواست تہ دیوتمت..... اما پوزہ گو پیہ
 پرایوٹ ڈاکٹرس سمکھمنہ۔ تم وون تس سور وے حال احوال۔ ڈاکٹر گو پریشان۔ مگر
 چونکہ تجربہ کار اوس، تم پر ژھ مردس۔ ”ژہ کو ڈبہ چھکھ دوہس چوان؟“ مردن
 وون فناٹ۔ ”جناب۔ سگریٹ ڈبہ تریہ ۳ مٹھس راتس دوہس موکلا وان۔“ امہ
 پتہ کو رڈاکٹر صا بن بی اخذ زہ سور وے قصور چھ مردہ سُن۔ تم سوزنہ اسہ نشہ
 سگریٹو نشہ بازیابی پراونہ خاطرہ۔ چونکہ تم تریشوے اُسی محدود دون کمرن اندر
 لسان لبان۔ مردہ ہندہ سگریٹ چینہ سیتو اوس بچہ تہ نکوٹینک عادی بنیومت۔

تس اُس ژاپھ ژاہو۔ غار فعال سگریٹ نوشی یعنی Passive smoking
 سپتو اوس یکس تہ چٹکہ دودلاریومت۔ نیمہ وزہ مرد یکس نیشہ دوروزان اوس تس
 اُس راون دادکِ علامات نمودار گوشان تہ تہتھوے واپس یوان اوس مرد اوس پیپہ
 سگریٹ لاگان چنژ۔ یکس اوس پٹن حصہ پانے واتان تہ تصرف اوس ژالان۔
 اسہ کروؤسہ وارہ وارہ سگریٹ نیشہ آزاد مگر سیٹھاہ احتیاط سان تہ تھکھ کڈی کڈی۔
 بازیابی دوران اوس بچہ سُنڈ تہ خیال پیوان تھون۔ تمس لوگ وری پٹھی مکمل
 اخل کر نس منز۔ تیس کالس اوس یکس تہ کوٹھ آمت تہ سہ اوس نہ زیادہ کالس مائس
 نزدیک دران۔ موخر، وئی کینس چھ دوشوے آزاد۔

کہانی-۴

کامران اوس کھانہ مول۔ سہ اوس کہمہ پران تہ اچانک گو تہندس مائس
 شکھ زہ سہ چھ اکثر بیار کانی پٹھ وکھ گذاران۔ تھر سُنڈ لوگٹ بھوئے تہ اوس مائس
 نیشہ شکایت کران زہ کینژوریتو پٹھ چھ کامرانس سکھ بدیو یوان۔ تھر سُنڈ مول موج
 اُس اکثر تمبے متعلق سوچان آسان زہ تھر سُنڈس ورتاوس منز چھ کتہ کور تبدیلی آہو۔
 سہ اوس کتھ کتھ پٹھ شرارتھ کران تہ پریتھ وزہ گھرہ کین یہ دلی زہ تہ ھیتن زاگان۔
 اکہ دہ اوس تھر سُنڈ مول باز رو کئی پکان۔ اچانک کوڈا کر دوکاندارن اُس آلو۔ سہ
 دوکاندار اوس ہارڈ ویر سامانہ کنان۔ ”ہے زرگر صاب۔ کیاہ حض خاڑے چھا؟“
 سہ رُکیوتہ تمودوشو یو پڑھا اکھ اُکس خار پاٹھ۔ دوکاندارن پڑھا ”سچ کتھ“ کیاہ
 حض ونبہ درایہ ناچھان؟ گوڈہ یہ چھانہ ٹھک چھا زانہہ موکلان۔ تھہ گھرس ژاپہ صحل

صحل درایہ نہ تمہ گھرہ منزہ۔“ زرگر صائب گو حاران تہ سہ وڈتھ در جواب۔ “نہ
 حض۔ چھانن ہئے وری کھنڈ گودرا متس۔“

”اچھا؟؟ مگر یوتاہ فیوہ کول کتھ چھولاگان۔“ زرگر صائب گو پریشان۔“
 فیوہ کول !!! کس فیوہ کول؟ میہ چھہ باسان اسہ اوس پروں حساب موکلوؤ مت۔“
 دوکاندارن سمجھوؤ۔ “میہ باسان توہ چھوہ گھر کر ونان۔ چون پنچوہ کامران صائب چھہ
 لگ بھگ پریتھ ہفتہ اکھ اکھ فیوہ کول ڈیہ ہن زوان۔ اکھوئے چھئے ایس آرلیو
 شن تریہ ڈیہ تہ نمتر۔“ زرگر صائب پنہ اسلمہ تہ تمس ہیوٹن وڈی نیول وڈل بوزنہ یُن۔
 گھرہ وڈتھ تل تم کر یکہ ناد۔ مگر کامرانس براہ راست ونبہ نس اوس
 کھوڑان۔ تھ چھہ وجہ یہ زہ کامران اوس وحشی بیومت۔ سہ اوس نہ مائس ماجہ کانہہ
 لحاذہ وچھان۔ تم سُد مول کھوت لوتی بیارکائی پیٹھ۔ بے شمار خالی فیوہ کو لکو ڈیہ
 ڈیشٹھ گوسہ حاران تہ پریشان۔ تمہ رُآ آ یہ نہ دوشوڈی باژن بندرہ زول تہ۔ دویمہ
 دوہ پٹھر تم کھوڑی کھوڑی کامرانس سوالات کرنہ۔ رڑھاہ شفقتہ سان رڑھاہ نیمہ
 سان۔ اُخر گوسہ بیہ مند چھہ پاٹھر ییلہ۔ “آ۔ بہ چھس نشہ کران۔“ کینوہ
 دوکانڈان تم کامران سائس بازیافت مرکزس پٹھ نشہ تراونہ موکھ۔ اسہ کورسہ
 وارڈس منزداُخل۔ نفسیاتی تجزیہ کران کران باسیومیہ زہ سہ چھہ ڈانواڈول بیہ گنڈ
 تشخص (Border line personality disorder) ہندمریض۔

تم اُس پتھ گن وزہ وزہ پانس کھش دتی مٹر۔ ہرین، نرین تہ
 مہکین۔ لڑکی دوستن ہند ناؤ اُس نہ پٹھ کھنٹھ تھادو مٹر۔ تہ اکہ دوہ لہ

اُسَن خود کشتی ہنز کوشش تہ کر ہو۔ بازیافت مرکزس پٹھ اذن اسہ آئنیہ وائنیہ تہ
چھیکرس گوسہ ونان ونان بیلہ۔

”اکھ ڈری بروہہ اُس اسہ پنجابی چھان کامہ لگتھ۔ تم اُس المارہ بناوان۔
تمو منزہ اوس اکھ لوگٹ چھانہ بچہ۔ یوت نہ کام اوس کران تمہ کھوتہ زیادہ اوس فیوہ
کول موکلاوان۔ اکہ دویہ بھرہ ہیاوہ نوونس بہ تہ مشک۔ میہ اوس کلہ گیران مگر کیاہ
تانی اوس اُندری گروہان یُس میہ خوش اوس کران۔ دوہس اوس مول ڈیوٹی پٹھ
گروہان تہ میہ اوس ونان چھان پٹھ نظر گذرتھاوہ۔ میہ اُس کو دس لچھے دواہ۔ بہ
اوس لوتی رڑھاہ رڑھاہ فیوہ کول خالی ڈلس منز بھران تہ ڈبہ نستہ نشیہ تھوان
۔ اکہ دودہ تروہ میہ فیوہ کول تہ ایس آرسولیوٹن یکجا اُ کس موم جامہ لفافس منز۔ کتھ
گنی کیاہ چھ کرُن تہ سوروے اوس میہ لوگٹ چھانہ بچہ سمجھاوان۔ میہ وول لفافک
گول اُس تہ نستہ اندر اندر تہ بیوٹس زٹھو زٹھو شہہ نینہ۔ میہ ہیوٹن چکرین،
عارق پھٹن، دل اوسم دہہ گزٹلان تہ اُتھ سپتو گوس بہ بے ہوش۔ تمہ پتہ جھنہ میہ
پتہ ہے۔ بہ اوس ترین دوہن اڈمٹ۔ میہ اوسکھ کلس سی ٹی سکین کورمٹ، ای
ای جی، ای سی جی تہ خونس بیارٹیسٹ۔ دیان میہ اوسکھ کمرس تہ آب کوڈمٹ مگر
سوروے فضول تہ بے مقصد۔ میہ وُنی نہ کاُنسی حقیقت۔ فقط اُس نلہ چھانہ یوت
پتاہ۔ امہ پتہ اُس میہ امہ پنچ ژاپھ ژاہو۔ بہ اوس فیوہ کول دوکاندارن ہیوان۔
کاُنسی اوس نہ شکھ گروہان زوہہ کیاہ ہیکہ نشیہ اُستھ۔ یُمہ دودہ فیوہ کول میلیہ ہم نہ تمہ دودہ
اوس رنگہ وائلس تھنر ہیوان تہ سوے اوس پلو دجہ چھکان تہ مشکاہ مشکاہ

ہیوان۔ کانس اوس نہ شکھ گروہان۔“

کامرانس پیہ باقائدہ کونسنگ دنی۔ تس پیہ مزازہ تہ سلوک ڈنجر انہ موکھ
ادویات دنی۔ بد قسمتی کنی ہیوک نہ سہ تعلیم اندواتناوتھ۔ نشہ نشہ بازیابی پراوتھ سوز
سہ ماکر اللہ والین سپتر لگ بھگ دون ریٹن۔ باضابطہ تربیت حاصل کرتھ آیہ تس منز
داریاہ مثبت تبدیلیہ تہ وئی کیس چھ سہ کتھ تانی سپر مارکیٹس پٹھ بہ حیثیت سیلز مین
کام کران۔ وئی چھ مائلس ماجہ سینٹھاہ قدر کران تہ لوکیٹس بھائے سند سکھ خیال تھوان۔

کہانی۔ ۵

گلفام چھ حایگا مک روزن دول۔ آسن والین ہند خانہ مول۔ گھرہ کین
بزرگن چھ الہ پلہ ڈوڈس ہنس کنالس پٹھ ڈوٹھکی باغ۔ ڈورڈر کہ آسنہ علاوہ اکھ
ٹریکٹر، تریہ ۳ موٹر کار تہ بے شمار ملّا زم۔ گلفامس اوس قسمت یوتاہ مہربان زہ لوکچہ
دانسہ منزے اوسن اکھ لکرہ منڈی کھوچھو پیہ آتھہ رؤستوی پیہ بناوان اوس۔ تھ
منڈی منز آس پریتھ ور یہ ساسہ بزے پیہ بنان یم ڈوٹھنیں برائے کرنہ خاطرہ
استعمال سپدان آسہ۔ پانس خاطرہ تہ تہ باقین کینہ خاطرہ تہ۔ پیہ کارخانہ اندر
آس زیاستر بہارک تہ بنگاڑی موزور کام کران۔ امہ کارخانچ آمدنی آسپس مالک
ہندے موکھ تھوڑو۔ گلفامس اوس گوڈہ پٹھ رنگین مزازہ۔ سہ اوس اکثر ویشتر
پارٹی بازی کران، یارن دوستن دعوت کھیاوان، جھکرسن تہ نژن والین انان تہ گاڑی
گامس ہائے خاطرہ محفل گرماوان۔ یمن محفلن منز آس بہارک تہ بنگاڑی موزور تہ حصہ
نوان۔ راتس راتس محفل گرماتھ اوس سہ پانہ تہ چرس چوان تہ باقین تہ چاوان۔

اکہ لہ گئیہ کام زہ اُک بہار اوس پنے ریاستہ پٹھہ براؤن شوگر اؤ نمٹ۔
 ما نکس خوش کرنہ موکھ ہوؤ تکر تہ چس پٹھہ گر ماؤتھ ہتر نس نوٹس پایپ
 بناؤتھ نہ کز دام ہیون۔ تمہ پتہ زن ہوؤن ٹمس تھہر کن۔ گلفاس ژایہ تیج ژاپہ۔
 سہ اوس بہار موزورس اتھہ انہ ناوان تہ یارن دوستن تہ چاوان۔ ساری اُسریہ
 سوتھ گڑھان تہ دوہادوہا گوگڑھان تہ یم ساری گئیہ اتھہ نشس اندر گرفتار۔ اکہ
 دوہ پو بہار اوس ایر جنسی منز بہار گڑھن۔ خوداہ زانہ تہ کوسہ مجبوری پیس زہ سہ اؤنہ
 تورہ واپس۔ پتہ گئیہ یم چورہ۔ گلفاس تہ تکر ہندین دوستن ہیون توڈین۔ تمن
 گئیہ سینٹھاہ بے چینی، دگہ پتہ ہیوت نکہ زہ زنگہ پٹھہ نہ، یمین راؤ وندر، یم لگا اکہ
 اکس دا ہی تباہی ونہ۔ آخر کار آواکس دوستس خیال۔ کتہ تانی اوسن بوڑمت زہ
 سوپور علاقس منز چھ ہیروین کین والین ہندی درال ہونین ہندی پاٹھی پھیران
 آسان۔ تکر ٹل گلفام تہ پتہ تہ کارہ منز واتی سوپور ٹاؤنس اندر۔ اتہ اُس ہٹہ ہٹہ
 پھیران مگروہ ہن کمس۔ کینہہ کال گڑھتھ اؤ تمن نشہ اکہ لوگٹ لڑکہ۔ وائہ لگ
 بھگ نو دھر۔ تکر پڑتھ یمن بلا خوف تہ بلا مند چھ۔ ”سفید چھ ضرورت کرنہ کرہن؟
 “۔ یم تہ اُس یورہ شاطر۔ یمن آؤ وڈ وڈی سمجھ۔ کرہن بنہ ہا یمن گنہ تہ جاپہ مگر سفید
 اوس نایاب۔ گلفامن وڈن نس ”سفید“۔ لڑکن وڈن نکہ۔ ”ازکل چھ شین گرام۔ مگر
 توہ چھوہ شریف گھرن ہندی باسان، توہ ہیموہ پانڑے ساس۔“
 گلفامن دوستن پڑتھ نس تہ کز زنتہ وریہ وادن ہند تجربہ اوس۔ ”صاف
 چھا کرنہ؟“۔

”بلکل۔ چٹے۔ پانے وچھونا۔ کڈ وپونسے“ گلفامن کو ڈچندہ منزہ روپیہ
 بنڈل۔ امہ منزہ کڈن گنزر اوتھ وہ ساس۔ ”اسہ دہ فی الحال ژور گرام“ تم اُس
 دچھن کھوڈی ژورہ نظرہ تراوان مگر کارہ منزہ وٹھری نہ یون۔ لڑکن رڈی پونسے، گنزر راوہ
 کرنہ ورائے تراوان جیکٹ چندس منزہ نیران نیران وون نکھ۔ ”بس پانژھ منٹ۔
 توہی پرائی زیویٹ نہی۔“ لڑکہ ژاؤ گلی منزہ گوغاب۔ پانژھ منٹ۔ دہ منٹ۔ اوڈ
 گھنپ۔ ڈوڈ گھنٹہ..... دوشوے دوس اُس اکھ اکس گن وچھان۔ تریہ س گھنپ تہ گیپہ مگر
 سہ شاطر لڑکہ آؤ نہ دوبارہ۔ یمن کھوٹھ تہ تہ ژک تہ۔ پنہ بے وقوفی پٹھ کھوٹھ
 زیادے شرارتھ، مگر ونہ ہن کمس۔ وڈی اوس نہ تمس ژلن تہ تگان۔ بہر حال نیران نیران
 زول بیوسگریٹ تہ کار چلاوان چلاوان اُس دچھن کھوڈی رسام ہیوان۔ مقبرس نزدیک
 وڈی تہ لتہ باسیو کھ بدلے ماحول۔ گئے ٹکھو لو، کڈ لو، کڈ لڑکہ قبرہ پیرین پٹھ بہتھ
 اتھو پتر کیاہ تانی اشارہ کران۔ بیور کاؤ کار تہ زہ عدد لڑکہ آہ کارہ نزدیک۔ اکھ لڑکہ
 وٹھ۔ ”اکھ گرام فقط پانژھ ساس۔“ پورڈ وچھتھ ڈژ گلفامن تحف تہ کوژن
 دوستس حوالہ۔ لڑکن وون کھوژان کھوژان۔ ”اچھا ساڈھے ژور ساس۔ مگر جلدی بہن
 کڈیو۔ پولیس پارٹی یور وائٹس لگہ نہ تار۔“ گلفامس ژالیہ ناؤ بوڑھے تھار۔ تم کڈی
 وڈی ساڈھ ژور ساس حوالہ، کارہ رڈی رفتار تہ تم ژڈی گگر ہی۔ اڈس گھنٹس منز
 وڈی تم پن گام۔ یہ کہانی ونان ونان اوس گلفام پانپے پتر اسان۔

”ہیروینن نشہ ژاؤ نہ کڈی۔ اتھ پتر پتر اُس چرس تہ چیان۔ پر تھ دہ
 اوس لگ بھگ شین ساس ہیروینن خرچ گڑھان۔ بے یوت اوس نہ چیان۔“

میاں باقی ثور دوس تہ اُس مے پٹھ۔ دوہس راتس اُس زولہ کران آسان۔ پیٹھ
 کارخانہ اوس بہارک موزورن مٹہ۔ تم اُس میہ ورایی خریدارن پونسہ رٹان تہ پیٹھ
 باگران۔ وارہ وارہ ہیوٹن اتھ کارس شکس۔ سن۔ یورکے اوس اوڑک اژان مگر فائیدہ
 اوس نہ کانہہ یوان۔ میہ ژھن پینڈسا کنتھ تہ بہارک تہ بنگاڑک موزورکڈم اکہ اکہ
 ٹرک یس چلاوان اوس سہ ڈرایو رتہ ژول پٹن حساب کتاب رٹھ۔ تس طاوان
 زوس اوس تنخواہ کم گوہان۔ بیا کھ ٹرک اوسس بہ پائے چلاوان تہ ترویم ٹرک اوس
 میون ی ڈھوئے چلاوان۔ ہیروینن وپن بانہ بڑے یہ تیواہ زہ وڈی اوس نہ اکہ
 گرامہ سپتر کچہ کچہ تہ گوہان۔ اندازہ اوسم ڈولمت تہ ٹرک لاوان چلاوان اوسم
 بندرہ ٹھولہ یوان۔ اکہ دوپہ لہ گوم کسی ڈنٹ تہ۔ وں ہیوٹن گھرہ کنن تہ شکھ
 گوہن۔ تم اُس نہ اتھس کنتھ پونسہ دوان۔ بلکہ یہ بہ منگہ بکھ سہ چیز اُس پیش
 تھوان مگر نقد نہ کہینز تہ۔ یارن دوستن لوگس ووزم منگہ۔ باپارینن اوسس الہ
 ہیوان مگر مالک تھو وٹمن تہ منع کرتھ۔ جسم اوس وڈی زہ تریہ گرام منگان۔ اتھ پٹھ اوس
 پرنتھ دوہ کم از کم دہ کہہ ساس خرچ یوان یعنی ریٹس لگ بھگ تریہ ۳ لچھ۔

لمہ پتہ کڑ میہ پٹر زاتی موڑکار۔ توپتھ تہ اُس نہ برابری یوان۔ میہ کرسیہ
 واریاہ لہ نشہ تراونچ کوشش۔ مگر اندیوم نہ کینہہ۔ زبردست توڈ اوسم یوان تہ مجبور
 گوہتھ اوسس بیہ کینہہ بکان یا ووزم ورت کران۔ اکہ دوہ تلک اکھ دوس سپتر تہ ژوڈ
 پیٹھ ساس کھنڈ برنوزم ٹرک۔ صمٹاے پگہاے درلیہ اُس لداخ کن۔ تہ اوس باپاڑک گنڈتھ
 تکر دی نقد پونسہ۔ میہ اُس باقے زھل تہ تگان تہ قسمت اوسم ہمیشہ ساتھ دوان۔

میںہ پتھر تیرے چہ صحرائی گاؤہ یعنی یاک ملو۔ اتھ پونس آئیہ لگ بھگ بہہ ۱۲
یاک۔ تم پتھ وٹس واپس کشیرہ۔ پیتہ کرم کوٹھ درس حوالہ تہ میہ آؤ وچھان وچھان
دوگنہ فائدہ۔ دوس پتھ وٹس بیہ سوپورٹاؤنس منز۔ زہ تریہ۔ بچہ آپ کارہ وچھن کھو
در۔ اکر کڈ بیہ منزہ نئے لفافہ سفید پوڈر پتھ۔ اسہ پتھر ژور پانژہ لفافہ یک
مٹ۔ پونسہ کرس حوالہ تہ دراپہ گھرہ کن۔ وڈی اوس اسہ انجکشن کزن ہیوچھ مت۔
اُس پتھر اکھ اُس انجکشن کرنہ تہ تمہ پتہ چھنہ پتاہ اسہ کر اُس بند رکھو مو۔ سیلہ
ہشارہ گپیہ اسہ وچھ پن پان پولیس تھانس منز بند۔ میانی مالک اُس اُس دوٹوے رُٹھ
نیاہ ناؤر مت۔ سانہ کمرہ منزہ اُسکھ تریہ لفافہ ہیروٹین تہ اکھ پاؤ چرس روٹ مت
نقد پونسہ تہ اوس واریاہ۔ سہ اوس مالک پانس نہ پتھو مت۔ موخصر اُس گپیہ نجل تہ
خار پورہ گامس منز۔ اسہ ہیوٹکھ لیکھتھ زہ وڈی کروہ نہ پتھ مگر اندری اُس اسہ سخت طلب
تہ ٹیٹھ۔ اسہ اُس کبابہ گرہان مگر لیکھتھ دس کم پل اُس پھر فی!! بہر حال اُس تراؤکھ
تھلہ منزہ تہ میانس مائلس کوڑکھ باند باند زہ لڑکہ فی زیون نہ تراونہ موکھ
بازیافت مرکزس منز یس زیر انتظام پولیس کنٹرول روم سرینگر چلان چھ۔ موخصر
اُس دراپہ کلہ یون ڈھنٹھ۔ نیہر و اتھ بوڑا سہ شرین ہند اسن۔ اسہ ٹچہ اچھ تھو دتہ
کیاہ چھ وچھان ژور پانژہ بچہ۔ ہو بہ ہوتے بیم سوپورٹاؤنس اندر ژورہ ژھنیہ
ہیروٹین کنان اُس۔ تم کھٹی ماروتی وینہ اندر۔ بروٹھمہ سیلہ پتھ اُس پنزاہ
پنوزاہ وڈیش اکھ زنانہ پتھ۔ تس آسہ بمنگرہ زہ تہ کنن اُس زٹھو سوہ دور۔
ساری اُس تس آنی ونان۔ پولیس افرتام اُس تس سلام کران۔ اُس گپیہ حاران و

پریشان۔ ماروتی وینہ ہند ڈرائیو رکھوت تہہ تکر دباؤ تیز رفتاری سان۔ میون دوس
وہ تھ لوتی میہ کن۔ ”گلفام۔ بہ ہازان یہ آنٹی۔

اس مچھو کرناہ بارڈر تام گھٹن۔ مال پتھ آسی واپس پکان مگر پیس
گاڑہ منز۔“

گلفام تہہ تکر سُن دوس کُری اسہ بازیافت مرکزس منذاً غل۔ اصول تہہ ضابط
مطابق کرنا واسہ دوشو فی جامہ تلاشی۔ گلفامُن مول بچو رر و دتمن سپتو بحیثیت تیمار
دار۔ چونکہ تس اُس پانس شوگر بیماری، سہ اوس انسولین تہہ باقی ادویات پتھ اُمّت۔
صُبحائے نیکہ نیکہ گاشہ و زنوؤ گلفامن پُئن دوس ییلہ زن تس سُن دمول فجر چ نماز پتھ
بیہ شونگمت اوس۔ لوتی نیون مائلس انسولین سیرینج ڈوڑہ، پا جامہ گیرہ منزہ کڈن
ھیروین پورک تہہ یوژن پانس رگہ اندر۔ سوے سیرینج کوڑ تکر ہند دوسن تہہ
استعمال۔ یہ سوروے ڈرامہ اوس سی۔ سی۔ ٹی۔ وی ہس اندر ریکارڈ سپڈ مت۔ تہہ
دویمہ دہہ پتھ آو تمن دوشو فی زیادہ دلچسپی سان سائیو تھیر ہی دینہ تہہ خاص نظر گذر
تھونہ۔ ہر گاہ نہ گلفام سلہ گھرہ نشہ نشہ بازیابی پراوہ ہاتھ آسہ ہا سوروے جائیداد
کھوٹن پونس کنتھ کھیومت۔ وُنی چھ سہ تہہ تکر سُن دوس نشہ ترا و تھ شریفانہ زندگی
گذران۔ (مصنف)

کہانی ۶۔

یہ چھ اُکس ۲۴ وُرشہ کورہ ہنز کتھ یوسہ بچا رلو کہ چارہ پتھ
نفسیاتی بیمارہ BPAD اندر مبتلا اُس تہہ تکر ہند یں گھرہ کین لچ تمہ وزہ خبر ییلہ سؤ

ہاتھ ناک نشہ کھالیہ منز پیمو اُس۔ یہ چھ سہ ۲۰۱۴ عیسوی جونچ کتھ۔ تحصیل بارہ
مولہ پچ کور بیر زل اُنکھ زور زبردستی سائنس بازیافت مرکزس پٹھ۔ تس اوس مام
تہ مول موج سپتر۔ ہند وٹن اوس زہ سو چھ آوارہ بنیمو، اوباش لڑکن تہ کورین سپتر
پھیران تہ نشہ کران۔ سو اُس شراب پیوان، سگریٹن اندر چرس پیوان تہ چھس پٹھ
براون شوگر گرماؤ تھ نستہ کنی تمیوک دہ نوان۔ ہند وٹن اوس زہ سو چھ مندہ چھان یا
کانہ کھوژان بلکہ وڈ پرس ژد پرس تھی چھ نشہ کران تہ نشہ کر تھ سارنی لیکہ فاش پران
۔ مول موج اُس پٹن اوش وٹھراؤ وڈ وٹھراؤ وڈ وٹھراؤ۔ ”اسہ حض تروؤنہ کانہہ پیراہ فقیراہ
لیس نشہ نہ یہ نہ، کانہہ ڈاکٹراہ یا حکیماہ تروؤنہ، کپتیاہ چوب دتس، نرین زنگن
اُس رز تھوان گنڈ تھ مگر رز ژٹھ اُس پیہ پھیر نہ نیران“

ییلہ اسہ نفسیاتی تجزیہ کور اسہ باسیو زہ مول موج تہ مام چھ پٹری سیزرن
پزن کھار کرڈ متی مگر بیر زل چھ دہنی مرضن اتھ حالو اندر گرفتار کرہو۔ بیر زل چھ
لو کپارہ پٹھ تیز ترار، ٹاس پٹاسی تہ کتھ کٹاج اُس ہو۔ اُس چھ سہ دودا وسمت۔ تھ
منز مزازہ ڈنچہ چھنہ روزان۔ زیاستر چھ تھ مریض ہشاش بشاش باسان، کتھن
گن چھس زیادہ گوٹھان، پھیرنس تھورنس گن چھنس ہو وسمت آسان، فیشن دار
مگر اڈی اڈی کڈو فی پلو پوشاک، میک اپ تہ چال ڈال چھس بے مند چھ بناوان۔
باضے چھس مزازہ سینٹھاہ مایوس تہ افسردہ بنان تیوتاہ زہ خوداہ رچھن خود کشی پٹھ چھ
نوبت واتان۔ بد قسمتی چھ یہ زہ ای ہندس د اُس چھکھ استحصال کورمٹ۔ ہر گاہ یہ
کانہہ گن اسہ وٹہ بٹھ وچھان اسہ ہاسہ اوس تھ بدل مطلب نوان۔ خاص کر تھ چھ

بے راہ تہ اوباش نوجوان یمبر زلہ ہنزہ نفسیاتی بیمارہ استحصال کران اُس متری تُمس چھکھ شرا بک تہ سگریٹن ہند عادت ژونمت، چرس دیتمت تہ چھیکرس چھکھ کھلوکھ جاین تھہ ہیروین تہ چاودہ ناؤ ہمو۔ وارہ وارہ چھتس تچ ژاپھ ژامو۔ چونکہ چرس چھہ مزاس و تش دوان، تمہ کہ نشہ پتو چھہ نکارہ ہند دود زیادے دولسہ یوان اوسمت۔ نتیجہ چھہ یہ اوسمت نیران زہ یمبر زل چھہ وجدس اُسہو لاینہ یوان یمہ کز سو ساری پھنڑ پھاٹھ چھہ اُسہو کران، لیکن وتھان یا وود پرس ژو پرس و اُہی حبا ہی ونان اُسہو۔ بازیافت مرکس پٹھ دیٹ اسہ تُمس انجکشنو ذریعہ آرام بخش تہ وجد کش ادویات۔ سو آہ ہنا قابو ہس منز تہ تمہ پتہ سوز نفسیاتی امراض ہندس شفا خانس اندر پیتہ تس باقاعدہ تہ باضابطہ علاج معالجہ سپد، تمہ ہیوک چرس تہ ہیرویننگ نشہ تراوتھ۔ اما یوزسگریٹ چھہ دُنہ تہ چوان۔ ۲۰۱۴ عیسوی پٹھ چھہ سو لگا تار نفسیاتی امراض ہندس شفا خانس منز یوان، پریتھہ ریتہ ادویات حاصل کران تہ منزہ منزہ سانس نشہ بازیافت مرکس پٹھ تہ یوان پیتہ باضابطہ نظر گذرتھاوتھہ پیشابس جانچ تہ مٹھس یوان کرنہ آیا سو ماچہ پیہ کانہہ نشہ کران۔ تکر ہند گھر کہ چھہ اللہ تعالیٰ سُنڈ شکر بجانانان زہ یمبر زل چھہ وُنی گھر ہے اندر روزان، ہنڑہ ہنڑہ چھہ پھیران، بلکہ چھہ گھر چہ کامہ منز ماجہ اتھہ رُوٹ تہ کران۔

کہانی - ۷

یہ کتھ چھہ تُمس لڑکہ ہنز یس اکہ وقتہ کشیرہ ہند اشاراوس۔ یگریتی یوت نہ بلکہ دُنیاہ کین مختلف مُلکن اندر کشیرہ ہند ناؤ روشاوس کو رمت۔ مگرونی کین چھہ

نالین اندر پیو مت آسان۔ اُمس چھ پنڈر اُستاد تہ پنڈر ژاٹھ دُنہ تہ ژھانڈان آسان
مگر یہ چھ تمن نیشہ کھٹھ روزان۔ دلاور اوس اسکولہ کین دوہن جسمانی لحاظ سینٹھاہ
خوبرو، طاقتور تہ پھرتیلہ۔ وُچھان وُچھان بیوؤ یہ اسکولگ ماڈل۔ پرنس لیگھنس
خاطرہ تہ اوس گوڈ نکین پانژن منز گزرنہ یوان۔ فری اسٹائیل کشتی منز اوس نہ
اُمس کانہہ ہراوان۔ یک بوکینگ منز تہ اوس اسکولس منز اول نمبر۔ اسکولن درمیان
یم ٹورنامنٹ چلان اُس تمن اندر تہ اوس کانہہ تہ کانہہ میڈل ضرور انان۔ دلاور اوس
نہ اسکول سہ اندر سارنی اُستادن ہند ٹوٹھ طالب علم بلکہ ساری جنوبی کشمیرس اندر اوس
یہ ہر دل عزیز۔ امہ پتہ آؤ اُمس موقعہ جموں و کشمیر کس بوکینگ کلبس منز شمولیت
کرنک۔ اُمی ہندس قودرتی فنس کھوتمہ وزہ سو نہ سنز گٹھ ییلہ اُمس بحلہ پائیو
اسپورٹس اُستاد پیہ۔ تمو واتوؤ یہ پنہ ریاستہ نمبر تہ گند نہ خاطرہ۔ اُمی زنی پوٹھس
پنٹھ گولڈ میڈل۔ گندنس درونکس سیتی سیتی اوس یہ باقاعدہ کسرت کران روزان۔ فری
اسٹائیل بوکینگ تہ یک بوکینگ منز کر اُمی تھو مہارت حاصل زہ کانہہ اکھاہ اوس
نہ اُمس مات ہیکن ڈتھ۔ سارڈ سہ ہندوستانس چکر لگاؤ تھ دوت یہ پنہ کشیرہ الہ
پلہ ستھ میڈل پنٹھ۔ یورو اُتھ بیوؤ یہ باقی طالب علمن و طلبا ہن خاطرہ اکھ رول
ماڈل۔ اُمی کھول پیہ الگ اکھ تربیتی اکھاڑہ پیہ بے شمار لڑکہ لڑکی یہ بوکینگ منز
تربیت حاصل کرنہ لگو۔ مائلس مارجے یوت نہ بلکہ یہ اوس سارنی اُشناون تہ یاران
دوستن ہند یز تھ تہ آبرو۔ اکہ دودھ آؤ اُمس دعوت نامہ مرکزی سرکار کہ طرفہ زہ یہ کرہ
قومی ٹیمس منز شمولیت۔ گوڈ نکے ورہ سوڑ کھ یہ ٹیم جنوبی کوریہ تہ ہانگ کانگ۔ یو

زستری واریاہ میڈل تہ وائی واپس ہندوستان۔ چونکہ دلاورس اُسے مختلف ریاستن ہندو یاردوس بنیمتی، لہذا گراؤر اُمی کینہہ دودہ پنجابس منز۔ بیتہ پٹھہ ہیوٹن اُمی سُد زوال شروع گروہن۔ دلاورچھ پٹھہ روداد اچھ کنی بیان کران۔

”کشیرو واپس ترنہ بروہہ روڈس بہ ژورن دوہن اتہ کین دوستن نش۔ مختلف ریستورانن اندر کھین چین کرنہ پتہ اُس اُس اٹناہ گندناہ کران۔ تھہ منز کرووس بہ اکر دوستن المونیم فویلہ پٹھہ ہیروینن معجونک نشہ۔ دویمہ دودہ کورنم بے دوستن مارفین انجکشن۔ بہ اوُس زنتہ روبوٹ۔ نی ونان اُس م تی اوُس کران۔ دُچھان دُچھان ژاپہ میہ ژاپہ۔ بہ اوُس نہ گھرہ یژھان گروہن۔ سوچان اوُس خبر کشیرو منز آسیاہ کیما دستیاب۔ تمودوستو تھاؤ میاُنس بیکس اندر بے شمار کپشول تہ پھلو۔ تمودو پیتس کالس ژہ انجکشن ژھانڈنہ نیہکھ تپتس کالس گری زہیم ادویات استعمال۔ نتہ پرکھ لیکہ فاش ییلہ توڈ شروع گروہی۔ تی سپد۔ میہ گو راون دودظا ہر تہ دواہ پھلین تہ کپشولن ہیہم متبادل ادویاتن ہنز کام۔ وئی اُسہم پت کل روزان۔ ہم تہ یاردوس سمکھے ہم تمن اوُس زارہ پارہ کران مگر بیتہ، ہیوت نمہ کانسٹی مہ ہیروینن کتہ چھ میلان۔ موخر ژھانڈان ژھانڈان وٹس قاضی گنڈ۔ تہ اوس وٹن تہ کوچہ گلین پٹھہ دستیاب۔ کینہہ دوکاندار تہ ریڈن پٹھہ چائے کین واکر تہ اُس بلا خوف کینان۔ قانون کینن راجھ درن اوس پٹن کمشن میلان۔ وئی اوس سوال زہ پونسہ کتہ انو تکیا زہ ہیروینن اوس دروگ۔ بہ کینہہ ہاہ بچا تھہ تھوومت

اوسم تھ آئیہ کروتانی گرام۔ تھہ دراؤ چہراہ اکھ ہفتہ۔ قاضی گنڈہ منزے نیوم ناجایز
کاروبار کرن والین ہند اڈریس۔ وئی اوسس فون کران تہ گھرے اوس واتان
یومیوک نشیہ کزن آسہ ہا۔ مائلس ماجہ اوسس آئے دن پونسہ منگان، تم اُس نہ زانہہ
انکار کران یا حساب کتاب منگان۔ تمن اُس خبر زہ دلاور چھ سوئے ہونہارتہ ایماندار
لڑکہ یس زہ وری بروٹھ اوس۔ بہ اوسس وئی اپڈونان، فراڈ کران، پنڈز قیمتی چیز
کٹھہ نوان۔ حد چھ یہ زہ یمن لڑکن تہ لڑکین اڈوانس اوسم روٹمت یک بوکینگ
پچھناونہ موکھ، تمن اوسس نہ بٹھے ہاوان۔ اسپورٹس ماہر استاد اوسم
ژھانڈان ژھانڈان گھرہ تہ واتان مگر بہ اوسس ژورہ روزان۔ دس پٹھ اوسم
دھشتہ بہتھ تہ دس اندر اوسم احساس ندامت۔ میہ اوس وئی سورؤے کھران
مابوایہ نشیہ کزن۔ وئی ہیوت میہ مائلس تہ لورہ پٹھ سورف تارن۔ تس اوس
کریشر چلان تہ کام اوس سینٹھاہ۔ میہ وون تس زہ بہ آسہ راتس پائے حساب
تھوان تہ ملکا زمس کروٹھٹی۔ چونکہ کریشر اوس راتس دوہس چلان آسان بہ اوسس
راڈ ہزن زوتوہ ۲۲ ٹرکوبدلہ ہے ۱۲ ٹرک تھوان لیکھتھ۔ تہ باقی دہ ۱۰ ٹرک بہ اوسس
لگے پنہ نس کھاتس منز جمع کران۔ راتس دوہس اوسم صرف ہیروینن نیچ فکر روزان
ہزن لیکھن ترؤم اڈوتے۔ بہ ہیوت نس کریمہن۔ میہ پیو مازہر تھزن۔ زو
نیتاہ اوسم نہ روڈمت۔ بلکہ پانس کھوتہ لوکڑ لڑکہ تہ اوسم دور دوان دا رتھ۔ مال
اوسم نہ روڈمت، پریتھ وزہ اوسس زولہ کران آسان۔ اُخر کار گھرہ کین گوسینٹھاہ

تیری شکھ سیلہ میہ پریتھ رنگہ ادرہ کھل اُس گھو۔ کنبہ وزہ اوسس سوچان زہ تم
 سوہ ہندو تہ روپہ ہندو میڈل نمکھ کتھ تہ تھ پونس تہ انہ ہیرو بین انجکشن۔ بہ
 چھس مائلس ماجہ ہندو شکر گزار زہ تمواؤن ہس بہ تھ بازیافت مرکزس پٹھ تہ میانی
 میڈل تھاؤ کھ رزہراؤ تھ۔ بہ چھس ٹھیکھ یڑھان گروہن ڈاکٹر۔ بہ چھس پیہ یڑھان
 فری اسٹائیل بوکنگ گنڈن.....“ یی ونان ونان ہیوت دلاورن وڈن۔ سون
 سوروے اسٹاف آؤ دلاورس نزدیک تہ پٹھس حوصلہ بڑھاوہ۔ اٹھو منز پیہ میہ
 اُم ہندس خونہ ٹیسٹس پٹھ نظر۔ دلاورس اوس ہپاٹائٹس سی، اکھ لاگ دارمہلک
 بیمار پانی پانس انجکشن کُری کُری لارپھو۔ بازیابی پراوہ پتہ پیواسہ سہ سرینگر کس
 بڈس ہسپتالس منز سون تاکہ ہپاٹائٹس سی تہ خراب گوشت کریہنہ ماز یہ ہس
 ٹھیک کرنہ.....

کہانی-۸

یہ کہانی چھ اُکس نو جوانہ ہنسز لیس ناوچھ عبدالکریم۔ عبدالکریم چھ بڈ
 گانگ روزن دول تہ پیشہ کنی چھ اکھ کانٹیل یس از بروہہ ستھ وری پولیس منز
 بھرتی اوس گوشت۔ یہ چھ کھاندہ دول شخو تہ اوس چھ اکھ بچہ تہ۔ گھر چھس مول
 موج، اکھ لوگٹ بھوئے تہ زہ ہمیشہ یمہ کھاندس واڑہ مرہ چھ۔ عبدالکریم اوس
 بازیافت مرکزس پٹھ نومبر ۲۰۲۰ عیسوی ہس منز زیر علاج۔ تھر ہنسز آپ بیتی
 بوڑو پالئے۔ سہ چھ ونان زہ

”تریہ وری بروٹھ اوئس بہ کپو اُرک علاقس اندر تعینات۔ میہ چھ پورہ یاد
 زہ بہ اوئس نہ سگریٹ تہ چٹوان۔ پانژن وِقتن اوئس باقاعده نماز پران۔ اپنہ،
 رشوت، فراڈ، چوٹو خوری، یا کائسہ معصوس ناچہ تکلیف دیون۔ یہ سوروے اوئس
 کھران۔ میہ اُس پتڑی افسر عزت کران۔ تہ گھڑی گھرہ اوس کم تنخوا آسنہ باوجود تہ خوش
 تہ خوشحال۔ گھر کی نکی بڈی اُس میا ئس پنس بے صبری سان پراران آسان۔ خبر
 کہنر نظر لُج تہ سوروے زن گو ختم۔ اکہ دودہ اوئس بہ ناقہ ڈیوٹی دوان۔ میہ سہتر اوس
 بیا کاکھ کانٹیل یُس میہ دوس اوس۔ اسہ رُوٹ اکھ لوڈ کیری تہ منز چھراہ کُور موئل
 اُس تہ بیہ آسہ کینہہ ژنہ۔ بوہرہ۔ لوڈ کیری چلاون واکر وڈن بڈہ سادگی سان۔ یم
 ہض چھم گھرہ خاطرہ۔ اُتی چھ نیازہ کرنس لگان۔ سہ اوس شہرک روزن دول۔ اسہ
 بڑیو ہنا شکھ۔ بیواہ مسافت کُور کڈہ چھراہ کینہہ کُور موئل تہ ژنہ ہرہ والہ خاطرہ!!
 اسہ کُر اُمس تلاش۔ ڈرائیو رسیٹ تھو دیکھ وچھ اسہ تریہ ۳ عدد نوٹہ لفافہ۔
 ڈرائیو رس گپیہ، گٹھ گوجہ تہ اسہ پکے نوؤ سہ تھانس کُن۔ میاڈی دوستن وون لوتی میہ کنس
 تل۔ ’لچھ بڈس آسن یم تریہ لفافہ‘۔ بہ گوس حاران۔ ذہ اُخر چھ کیاہ تیوتاہ لفافن
 منز!!! میاڈی دوستن وون لوتی۔ ’ہیروئین‘۔ امہ پتہ تل کُور اکھ لفافہ تہ پلہ نوؤن میہ
 کُن۔ ’یہ واتاؤ ڈھیرس پٹھ۔ باقی زہ لفافہ کرو تھانس پیش‘۔ میہ گپیہ گلہ زہ پوئنگٹھ
 تہ وون مس نہ کہینو۔ بہر حال میہ واتاؤ اکھ لفافہ ڈھیرس پٹھ تہ تھووم صندوقس تل
 کُن چھپاوتھ۔

زہ تریہ دودہ دراپہ اتھے کئی تہ ژورمہ دودہ پڑتھ میہ دوستس ۔ اما اتھ
 لفافس کیاہ چھوی کزن؟، تم ک دپ اسان اسان ۔ بیکلہ ۔ اکھ گرام چھ پیتر تریں
 ساس یوان تہ شہر واتان واتان چھ امیک قیمت دو گنہ گڑھان ۔ ہر گاہ مانوزہ لفافس
 منز چھوئے ۲۰ گرام ۔ مطلب صاف زہ برابر اکھ لچھ تہ وہ ساس ۔ بہ گوس حاران ۔
 اما کران کیاہ چھ اتھ پوڈرس؟، 'اسہ کیاہ تھ سنن ۔ البتہ بیلہ ساری شوگن ادہ
 کڈ زہ صندوقہ منزہ نیہ ۔ رائڑ ہنزہ باہ بچیہ ۔ باقی اسٹاف اوس شوگتھ ۔ اسہ کوڈ
 لفافہ صندوقہ منزہ تہ میہ پلہ نوؤ دوستس ۔ تم کھول لفافہ تہ رڑھ کھنڈ پوڈر کوڈن چچس
 پنڈھ ۔ سیتی زولن سگریٹ ۔ دزون لائیئر لوگن چچس تلک کئی ۔ پوڈرس ووتھ دہ تہ سہ دہ
 کھول اڈر نستہ کئی ۔ مگر تلی آس نہ کینہہ ۔ امہ پتہ ژوٹ اڈر روزنا چچس ورق ۔ سہ
 ورق وٹان وٹان بنوؤنس پایپ ہش تہ تمہ سیتی بیوٹھ نستہ کئی لمنہ ۔ کینہہ کال
 گوہ تھے گوسہ عیتہ سوتھ تہ بیوٹھ کھردکھ کڈنہ ۔ بہ تہ شوگلس مگر دماغ اوٹم
 ہشارے ۔ اٹھ متعلق اوٹس سوچان ۔ اکہ بالہ کھسان تہ بیہ بالہ وسان
 تذبذب تہ تجس اوٹم پریشان کران مگر ارادہ مستحکم تھونہ موکھ اوٹس اندری آیت
 الکری پران ۔ دویمہ دودہ اُس بٹہ وار تہ ڈیوٹی پیٹھ فارغ سپد تھ ژایہ اُسی پنہ نس پنہ
 نس کمرس اندر ۔ میہ اوس کلس منزقی نژان بہ راتس سوچان اوٹس ۔ میاڈی دوستن کوڈ
 بیہ مند چھ پاٹھ کر چچس پیٹھ پوڈر تہ لوگ چینہ ۔ تم پلہ ناؤ میہ کن پایپ ۔ میہ کمرس بیہ
 واری مگر سیتی دیٹ میہ تم غارت ۔ دھن شاید چھکھ نہ ژہ مرد میہ آوٹیش

تہ نیوئم نشہ کنی سوروے دہ۔ بٹس پنٹھ کر۔ ٹھ آسنہ کنی آہ میہ سینٹھاہ ژاس تہ سہ اوس
اسان۔ میہ تروؤ بیہ رژھ کھنڈ پوڈر چٹس پنٹھ تہ چیوم۔ تمہ پتہ چھمنہ پتاہ کتہ چٹس
۔ اتوارہ دودہ ٹوٹکس ژیریتام۔ شام وائتھ روز بیہ پتہ فکر۔ موخسر ا کس ریتس
اندر اندر موکلوؤ اسہ سائلم لفافہ۔ امہ پتہ لگو پھمہرنی۔ یئمہ دودہ نہ بنہ ہاسہ دودہ اوس
قیامت کبری بنان۔ اسی اسی ہٹرہ ہٹرہ پھیران آسان چہراہ افیم براؤن شوگر یا
ہیروین ٹھانڈہ خاطرہ۔ گودہ گودہ آہ سختی ژھانڈس منز مگر دودہ ہا گودہ ہٹھ
اسی دلال تھانہ اندر پوان ہیروین پنٹھ۔ اسہ اسی پانژھ شہ ہٹھ کپے ہیوان اما پوز
سانہ سیتی بڑیہ تمہ ہمیتھ۔ وئی اسی اسمگلرنہ وانہ سرحد پار کران۔ تہ اسہ اسی کوہر
آسان گہو۔ اسہ اسی فقط فکر روزان پنہ نشہ کرنچ۔ وچھان وچھان ہیوٹن میہ سائلم
تنخواہ نشس پنٹھ خرچ گودھن۔ گھر کر اسی اخراجات پورہ کرنہ خاطرہ قرضس اند
ڈنمتر۔ مول موج اسی اکثر بیمار روزان۔ تمہن اسی میانس طلبس پنٹھ وومید مگر بہ
اوسس گراہ اکھ بہانہ بناوان تہ گراہ بیا کھ۔ حد چھ بہ زہ میانہ کھاندا سہ تہ اسی نہ خبر
زہ بہ چٹس نشہ کس دل دلس منز پنہ امت۔ وئی اوسم زیادے ٹینشن کھسان خاص
کرتھ۔ ییلہ بچہ یاد اوسم پیوان۔ تناو کم کرنہ خاطرہ اوسس وئی تہیہ تہیہ لٹہ دوس
نشہ کران۔ افسر اوسم لیکسی ٹلان تہ لیکسی تراوان۔ دودہ راتھ نیتہ سوتھ روز تھ گپیہ نماز تہ
اتھ۔ وئی اوسم آیت الکری تہ مشد گاہو۔ میانہ زندگی گپیہ پرہ وئی ناؤ۔ کوسان
چٹس تھ دوس ییلہ ناقس پنٹھ ڈیوٹی دوران پنہ نی دوستن ژورہ ہند سفید پاوڈر

لفافہ حوالہ کریں۔ سہ دودھ تہ یہ دودھ۔ دودھ دے دودھ چھمڑو پاری بوزنہ یوان۔ وں
کرہ ہا خود کشی مگر تہ کس بچہ ہا وہ پنہ نس خود ایس!!!!!!“

کہانی - ۹

اردادہ و ہر لطیف اوس بازیافت مرکزس منز زیر علاج۔ میہ سپتر اُسس
زیادے پہن برابری۔ میہ وچھو تھے اوس پنڈی ڈایری کڈان تہ اڈگری مڈگری شعر
بوزناوان۔ بہ اوسس تس حوصلہ بڑاوان تہ تس اُس اشعار و زان۔ اردوزبانی منز کپے
پہن مگر انگریزی پٹھی اوس بہتر لیکھان۔ گوڈ نکلیں ژورن پانژن دوہن اوس سہ صرف
و اہی تبائی و نان تہ بازیافت مرکزس منز کام کرن والین سپتر و تھان پہان ژوان۔
باضے اوس اتھ تہ ٹلان۔ اما پوزراون دود ختم سپد تھ بیوؤ سہ سینٹھاہ نرم تہ حلیم۔ تھر
مؤنگ اورے قلم تہ کاپی تہ بیوٹھ پنڈی سارے روداد لیکھنہ۔ سہ آسہ ہالہ پلہ
کاہ ۱۱ و ہر میہ وزہ اُس بروہنہ کنہ اری سندس بڈس بھائیس حادثہ پیش آؤ تہ لطیفن
وچھ سہ پنہ نیو اچھو خولس اندر لت پت ژھرٹھ ووان۔ وُنہ اُس پانژھ یاشیہ گھنہ
گائتر زہ اری سند مول اوس چوکہ بل ڈیوٹی پٹھ واپس بیتھ زٹھس نچر وِس جناز نکھ
ووان زہ اچانک آیہ نامعلوم بندوق بردار تہ چلاو لیکھ اُنی کھلہ گولہ بیتھ منز لطیفن
مول تہ ازجان گو۔

یہ منظر تہ وچھ تھر پنہ نیو اچھو۔ تمس گیپہ کتھے بند۔ سہ اوس سورڈی اچھو
وچھان مگر زہ اوس نہ بھر تھ ہینکان۔ کینہہ کال گروہتھ نیو کھسہ ڈاکٹرس۔ تھر

سند تجویز کو رمت دواہ اوس نہ خاص کارگر سپدان۔ امہ پتہ نیو کھسہ ماہر نفسیات
 نشہ تکر وون زہ اوس چھ ذہنی صدمہ دوت مت تہ تکر لیکھو ادویات بیم تہمس زیاستر
 نیتہ سوتھ کران اسی۔ لطیف نیو کھ ریاستہ نیر تہ علاجہ خاطرہ۔ پیرن فقیرن تہ نیو کھ مگر
 خاص فرق اوس نہ گڑھان۔ وری جوراہ گپیہ اتھ کئی۔ لطیف اوس پنہ، زہ
 ونان۔

”مہ اوس سکھ بے چینی۔ بہ اوس نہ ہیکان لو کن گن وچھتھ۔ مہ اوس
 اچانک خوف تہ ہراس یوان۔ راتی راتس اوس کنڈین پٹھ آسان۔ معمولی ٹھک
 گڑھ ہاتہ بہ اوس ستھ گڑھو دگڑھان وچھتھ۔ مہ اوس وک وک شرارتھ کھسان۔
 بھڑی پھاٹھ اوس ساری تھوان کرتھ۔ وزہ وزہ اوس سو منظر نظر تل یوان۔ ماہر
 نفسیات بیم ادویات وڈی متری اسی نم تم اوس تڈورہ ڈھپہ پانڑھ شیبہ بھلوی اکہ وڈی
 کھنویان۔ ادہ اوس ہناندہ ریوان۔ وڈی اوس یاردوس علاوہ ادویات ودان اتھ تہ بہ
 اوس جمع کرتھ تھوان۔ وڈی اسی نہ دہ بھلوی تہ کانہہ خاص اثر ترادان۔ وچھان
 وچھان وٹس بہ وہن پڑہن پھلین تام۔ کینہ و دوستو کرنووس چرسک نشہ تہ۔
 کینوس کالس اوسم فرق گڑھان مگر تمہ پتہ ہیوٹن میانس مزازس منز بدلاؤین۔
 چرس چینیہ پتہ اوس میہ زیادے خوف تہ بے چینی یوان۔ بہ اوس وڈی ہماین ،
 ریشہ دارن تہ ووپرن تڈورن لیکہ فاش پران۔ مہ اوس بلا وجہ شکھ لاریومت تہ
 نوبت وڈاوت پٹھ زہ بہ اوس وڈی ماجہ پٹھ تہ شکھ کران۔ مہ اسی یاردوس
 چکرس نوان، میون دل اورہ یورڈالہ خاطرہ صحت افزا مقاسن پٹھ نوان۔ اکہ دودہ

وآئی اُس پہلگام۔ تہ پٹھری ٹورسٹ ڈاک بنگلس منز۔ تمواؤن کمرہ تام ہولہ منزہ
 شراب۔ اسہ چوٹیو تہ نارو۔ بہ گوس بے ہوش۔ بیلہ میہ ہوش آؤ میہ وچہ پٹن پان
 سرینگر کس ہسپتال منز۔ دپان میہ آسہ پٹھس پٹھ لارنہ آمرہ۔ میہ اُسکھ بے شمار
 ٹیسٹ کرے مگر وجہ اوس نہ تمن نیو مت۔

چھٹی میلہ پتہ لوگس بہ پیہ پرستھ دودہ وہ ترہ دواہ پھلی کھینہ تہ شراب تہ
 گوڑھ آسؤ۔ میہ دودہ ژھین گوڑھ ہاتمہ دودہ اُس سکھ بے چینی گوڑھان۔ کمرہ وزہ
 اُس لارن تہ یوان۔ اسکوڑ چلاوان چلاوان گوم تریہ لہ اکسی ڈنٹ۔ نہ گوم فرکچر
 تہ کمرہ لہ پچوس زورے۔ پُرَن ترؤم اڈوتے۔ وڈی چھم وومیدزہ میہ بازیافت
 مرکزہ پٹھ چھٹی میلہ پتہ بیلہ صحت یاب گوڑھ، بہ کرہ تعلیم مکمل۔
 یم کاغز ورق لطیفن بھرتھ اُس تھاؤ مگر تمن پٹھ لیکھ مگر کینہہ شعر چھ اچھ کرے،

کہانی۔ ۱۰

یہ کتھ چھ جبار شیخ تہ تہندہ گھر چ۔ جبار شیخ چھ وڈی کینس الہ پلہ وری
 شیخ۔ اسہ چھ بازیافت مرکزس اندر داؤخل کورمت۔ اُس سپتر چھ اُتھر وارڈس
 منز اُسند کونس نیچو رشید شیخ۔ یہ چھ شیو ۲۶ وُر۔ یم چھ شہر کس گنجان آبادی
 وائلس علاقس منز روزان۔ جبار شیخس چھ پنوتاجی وری وائی مگر تموکھ تہ چرس
 چوان۔ تہ ہتم سٹھ وری وائلس افینک نشہ تہ کران۔ رشید شیخ چھ سٹو وریو پٹھ
 افیم نشہ کران۔ یم دوشوے مالک ہتھر چھ وڈی پانی پانس ہیرو بیئن انجکشن بھران۔ میہ

دوہ نہ میلیکھ سہ دوہ چھ یمن قیامت زن گذران۔

یمن دوشوے چھ ردی ہیوان تہ ردی کنان۔ بقول جبار شیخ تم چھ سارے شہرک ردی پلاسٹک، ردی ٹین، ردی کاغذ، ردی سرتل یترہ جمع کران تہ باپار یمن کنان۔ ”ناشکری کیا زہ کرو، ٹھیک ٹھاک آمدنی اُس یوان مگر“ ”یو نیچو لوکنس ٹاؤنس۔ انجکشن ہیروینن پچھنوؤنس کُرَن تہ اتھ نشس پٹھ چھ لگ بھگ سو روئے کموؤمت خرچ گوہان۔“

جبار شیخس گذریہ گھروا چنڑ شیعہ ۶ ریتھ بروٹھ۔ تس اوسھیپا ٹائیس بی سپٹر کریہنہ ماز فیل گو مت۔ تمو کریہ سینگھاہ کوشش مگر سو نیچہ نہ کینہہ۔ یمن دون نشہ بازن چھ وئی تکر سُنڈ زیادے پہن پھیران۔ تھ چھ وجہ۔ جبار شیخ زٹھو نیچو شہباز شیخ زٹھو یمن دوشوے گھرہ منزہ کڈتھ۔ تس چھ شریف انفس کھانداری تہ زہ عدد کورہ یچہ۔ بقول جبار شیخ۔ ”اُس حض چھ وئی نشہ تراؤن یڑھان۔ شہبازس چھ زہ کورہ۔ سہ چھ ونان زہ توہ تھوؤ ووس نہ کانسہ بٹھ دیون لایق۔ کورین چھاتار لگان کھاندرس وائس۔ میہ کس پکہ بروٹھ۔ توہ زٹھو گھڑ گھرہ بدنام شہر کُرتھ۔ موج تہ موکلے یہ تھند وڈ شر بیتھ.....“

دورانِ علاج اکہ دوہ بلاے میہ دوشوے پنہ نس کمرس منز۔ تھ چھ وجہ۔ دوشوے مالک پتھر اُسی ہلہ کرتھ بازیافت مرکز کس اسٹافس سیتو جھگڑہ کرنہ وٹھو ہتر چہراہ ناٹ پھلس پٹھ۔ میون نرم لہجہ تہ وعظ و نصیحت بوڑتھ پٹھو تم رسہ پاٹھو۔ کینہہ کال گروہتھ ووتھ رشید شیخ مائلس گن۔ ”جہہ بابا۔ شکر کریہ تہ چھوڑ تو تہ بھتہ میونڈ

میلان - بیتہ چٹھی میلتھ کو ت گڑھو!!؟ شہبازن چھوڑ قسم کھیومت ہر گاہ نہ نشہ تراو کہ
 سہ دینی نہ گھرہ اڑنے۔“ میہ وڈن مکھ بڑہ سنجیدگی سان۔ ”گو جان تہ زبر۔ وں سوئچ
 تو پائے۔ توہ کس یز تھ تھو و پانس۔ پیہ پٹن صحت تہ خراب۔ ٹہندری خونہ ٹیسٹ چھ
 ہاوان زہ ڈھیڑ انجکشن لگاؤ نہ سیتی چھ توہ دوشوئی انفکشن ہیپاٹائیس بی لاریومت۔ یہ
 انفکشن چھ لاگ دار تہ سیٹھ ہے مہلک۔ یہ چھ اکھا کس لاران خاص کرتھ باڈن
 درمیان یا ماجرہ پٹھ ہیکہ نکس تام لاگ تر تھ۔“ اسہ حض مو یہ موج بڑس ہسپتالس
 منز۔ دپان تس تہ اوس یہوے انفکشن۔ ہیپاٹائیس بی تہ کریہنہ مازا وئس فیل
 گو مت۔“ میہ آوکچس دھن اتھ۔“ میہ باسان توہی چھو تہی سندر گنہ کار۔ جبار شیخ
 انفکشن چھ تس منز تو رمت یمہ کن تس لور فیل گو تہ سوئچا رگیہ رحمت حق.....“ جبار
 شیخ تردو کلہ یون کن تہ رشید شیخ یوٹھ تس شرارتہ ہوت وچھنہ۔ کینڈس کالس
 ژھوپہ دم کرتھ پٹھو تم اکھا کس پٹھ چھاوہ دسی کرنہ۔

رشید شیخ : ”ژے گا بڑھن سانی موج“

جبار شیخ : ”شنائے تھہ دوہس یمہ دوہ ڈیہ پٹن ژھیوٹ انجکشن کرنا پوتھس۔“

رشید شیخ : ”وڈی چھ اسہ دوشوئی مرُن۔ تھہ چھنہ شکھ۔ مگر مرہ بر ونہہ گڑھو نہ

فاقہ پھرہ مرڈی۔ تو تہ اُس سوے بچا رر رنتھ دوان“

جبار شیخ : ”شہباز شیخو زنانہ دینی نہ زہرتہ۔ بھتچ چھنہ کتھے۔ میہ باسان وں

پٹی ژے کھاندر کرن۔ تھہ زن اسہ دوشوئی آسہ کیون کیوت کینہہ

میلان۔ گوڈہ ژیہ گس دینی!! نشہ کڑی کڑی چھتھ پانس ہون

بنائو مڑو ۔“

رشید شیخ : ”ژیہ آسی پانس دویم پتھر کړن“

جبار شیخ : ”میانہ لو لگھ بلایہ ۔ ڈاکٹر صاب ۔ اُمس حض چھوڑ وچھتھ ۔ یہ

کڈرتن زیوی یوت ، پگہ ہے تھا ونا ووس گڈتھ“

رشید شیخ : ”ڈاکٹر صاب ۔ یہ حض چھوڑ پکرونان“

جبار شیخ : ”پکرو کیا زہ ؟ سو نائو دلچ کور چھتھ ناڑے سپڑ آسان ۔“

رشید شیخ : ”وچھو ، کہنز کتھ چھکھ کران ۔ سو چھامیانی یاڑ ؟ تس چھ راتس

راتس و دپر محلکو و دپر مرد پوان گروہان“ (بی ونان

ہیرو تکر زیوہ ژمٹھ ۔ میہ گن تراؤن نظر تہ دراؤلوتے کمرہ منزہ نمبر ۔

جبار شیخ تر وٹھاہ ٹھاہ کرتھ اسن ۔ تہ ستر دراؤنمیر ۔)

دوشوے مالکو پتھر آسرتھ وزہ تہ بازیافت مرکزس منزیر علاج میہ وزہ

یہ یہ کتاب لیکھان اوئس ۔ میہ چھنہ خبر شہباز شیخ دیا تمہن گھرہ اژنہ کنہ نہ ۔ البتہ سہ

چھ پنہ نس وعدس پٹھ قائم ۔ ہر گاہ بیو ہمیشہ خاطرہ نشہ نشہ خلاصی پر او تیلہ

روزن یم تمہنے سپڑ خوش تہ خوشحال ۔ جبار شیخس چھ زرنین ہند بہار وچھن تہ رشید

شیخس چھ گھرہ بساؤن ۔

تھند ڈرامہ سپد نہ ختم ۔ البتہ تمہ دیوت پر ن والین اکھ واضح اشارہ ۔

ھیپائٹیس بی ۔ ہیپائٹیس سی ۔ ایچ آئی وی یا باقی بے شمار لاگ دار بیمارین ہندس

پھہلاؤس منز چھ سلسلہ وار طور طریقن ہند عمل دخل شامل مثلاً نشہ کرن والین ہندو
 جائز یا ناجائز جنسی تعلقات ، دو پر محکمو دو پر مرد۔ بے راہ روی تہ جنسی اشتراک۔
 عطیات خون و دیگر جسمانی اعضا یا مادہ جانچ کرنے پیس انسانس اندر منتقل کرن۔
 بیترہ۔ اتھ سلسلس زھین دیون چھ سیٹھاہ ضروری۔ نتہ آسہ کورونا مہاماری تر اوتھ
 اسہ باقی لاگ دار بیمارین سپر ہیگن۔ خوداہ زچھن !!

(مصنف)

حصہ سویم



نجاتھ لببہ پتہ

نشہ تراونہ پتہ چھ نشہ بازس کینہ و مرحلو منزی گذرن پیوان۔ کینہہ چھ آسانی سان نیران مگر کینہہ چھ پوت مہیر تھ بیہ تنھ کھیہ منز لایہ پیوان یمہ منزہ یہ تھ بچہ کر تھ درایوؤ۔ اتھ حالہ چھ Relapse ونان تہ کاشری پاٹھو ونوس پوت مہیور۔ یہ چھ درست عالمس منز آمت و چھنہ زہ پوت مہیور چھ لگ بھگ پندہ پٹھ وہ (۱۵-۲۰) فیصد نشہ بازن لگان یو کامیابی سان تر و مت آسہ چاہے سہ کانہہ تہ نشہ آسرتن یا کیوتھ تہ تھدہ معیارک علاج معالجہ و تمت آسرتن۔ جموں و کشمیرس اندر چھ پوت مہیور لگ ناک شرح ۲۰ تا ۶۰ فیصدی تام و چھنہ آمو۔ اتھ چھنہ کانہہ شکھ زہ پوت مہیور چھ اسہ خاطرہ بوڈ بارہ چیلنج مگر ہمیتھ چھنہ ہارنی۔

اتھ حالہ چھ کینہہ وجوہات یمن موخضر سام بیہ سیتہ بدہ اسہ حوصلہ تہ و ویدہ گرہہ بیہ قائم۔ نشہ تراونہ پتہ چھ اکس نشہ بازس وزہ وزہ حارانی گروہان تہ و ترہ

کھوڑی سوچ یوان مثلاً، کیا، یہ چھاپڑ زہ بہ ہیکہ وُئی تمہ چیزہ وراے رُو زتھ نُس
ا کس جگری دوستہ ہندی پاٹھک میہ پر تھ وزہ اکارہ بکارہ یوان اوس ؟

’بیبلہ بہ افسردہ یا بے چین اوسس آسان، نشہ اوس میہ تمہ حالہ منرہ کڈتھ
یوان‘ بیبلہ تہ بہ گن زون یاد دل شکستہ اوسس آسان، نشہ اوس میہ ساتھ روان۔‘

’تمہ چیزہ سپتر اوس میہ تسلی میلان۔ نشہ اوس میہ اکھ سپتر باج۔ کیا بہ ہیکا
سپتر باجس وراے رُو زتھ ؟!!‘ نشہ کرن ولس خاطرہ چھ یہ زائن
ضروری زہ دراصل اُس اُس اچھو ٹوتھ نشہ کھیہ اندر لایہ آئتر تہ اسہ اوس نہ بوزنہ
یوان زہ امہ کھیہ نمبر کیا چھ۔ اسہ اُس اصلی یاردوس، رشتہ دار، غرض سائل معاشرہ
مشر اڈ آئتر، یہ ڈپ زہ تہ کیما چہ بھلایہ، وئی آئتر۔ اسہ اوس یہوے کیما سوروے
کینہہ باسان۔ توے چھ وزہ وزہ یاد پیوان۔ تہ دولہ ہرش ثلان۔ وُئی مودیہ کیما
نشہ کرن ولس خاطرہ تہ اتھ سپتر مودیہ تم ساتھی، سوسو کھچ موچ مخفلاہ، تم ہرکات و
سکنا تہ اسناہ گندناہ تہ پارٹی بازی یاہ۔ نشہ بازس چھ یہوے ددک زہ یہ
سوروے گو اتھ۔ یہ کینہہا اُس محسوس کرو تہ پڑہ اسہ سپتر باجن، پنہ نس باؤس،
ڈاکٹرس تہ بل خصوص دویمین مریضن نشہ ضرور باؤن۔ تھ زن تم پن نین تجربن
ہنزہ توڑہ پیٹھ رُت مشورہ ہیکن دتھ۔

سانہ زندگی چھ نشہ سپتر ساسہ بڈی بدنما داغ لگو آئتر۔ بیم چھ، اسہ تنہ منہ
تہ حسہ سان مغاویچ کوشش کرنی۔ اتھ چھ ہنا وکھ تہ صبر درکار۔

ژکھ تہ شرارت

نشہ تراوہ پتہ چھ امہ سیتہ باضے تھکر حالات و واقعات پیش یوان یو
 ڈسژکھ چھہ کھسان تہ کوشش کرنہ باوجود تہ چھنہ شرارتس پٹھ قوبوسپدان۔ ژکھ چھہ
 انسانی جذباتن منزاکھ طبعی جذبہ۔ اماؤ زیلہ یہ جزبہ بے قابو چھ گڑھان یہ چھ پھنڑ
 پھاٹھ تھوان گرتھ۔ امہ سیتہ چھ مسائل ہا پادہ گڑھان ییمہ کامہ کارس پٹھ، ذاتی
 زندگی پٹھ، باہمی رشتس پٹھ، غرض زندگی ہندس سالم معیارس پٹھ ناکارہ اثرات
 تراوان چھ۔

”اُکس گاس اندراوس اکھ شرارتی لڑکہ روزان یس تخریب پسند اوس تہ
 پرنتھ وزہ اوس مومولی کھن پٹھ شرارتھ کھسان۔
 سہ اوس ہٹہ مٹہ اُکس پنپس پٹھ جارحیت کران تہ دہن تھی وکر والان۔ تکر ہند
 مالک پٹراؤکس کینہہ کلہ تہ اکھ دوگر۔ سیتی وون نس۔

”یئمہ وزہ ژیہ شرارتھ آسی کھسان، یومنزہ اُکس زہ اکھ کیول تھان تہ لہ
 ٹھکان۔“ اُکس لڑکن ٹھاکس کینہہ کلہ۔ گنہ وزہ اوس شرارتہ ہوت کلہ ٹھاسان
 ٹھاسان اوگجن پٹھ تہ دب پیوان۔ سیلہ کینہہ دہ گڑھتہ تمس لہ پٹھ نظر پیہ تکر
 تھون زہ شوٹھس چھ واریاہ شرارتھ کھسان تہ تپزہ امہ موکھ کینہہ کرون۔
 تکر کڑی کلہ تہ دوگر مائس واپس، تہ مالک پڑتھ نس۔ ”کیاہ سا گوبرا ! ول

ہیو چھتہ کینہہ؟“

لڑکن ہا وہ نس پہنہ نہ اونگچہ تہ دوپ نس۔ ”خواہ مخواہ دُوت میہ پانس عزا
یئمہ یئمہ وزہ میہ شرارتھ کھوت۔“ ماگر دوپ نس ”گوشہ با واپس تہ تم ساری
کرا ان کڈتھ۔“

مومخر بیلہ سہ واپس آؤ، ماگر پرژھ نس۔ ”کیاہ۔ ژیہ وچہ تھالہ کیاہ چھ
گومت؟“ لڑکہ وٹھس در جواب۔ ”تھ چھ گڈر پرسون گومت۔“ ماگر دوپ نس
فناٹ ”بیلہ تہ ژیہ شرارتھ چھوڑ کھسان تمہ وزہ چھکھ نہ ژہ پانسے یوت تکلیف
دوان بلکہ اتھے پاٹھی تمہن باقین تہ بیم تمہ وزہ ژیہ بروٹھ کنہ آسان چھی۔“
پڈر پاٹھی چھیہ ژکھ عقلہ کھش کران۔ رشتن تہہ و بالا کران۔ دون دن
درمیان کھے پادہ کران۔ بھروس ادہ کھل کران۔ ناکارہ تہ منفی خیالاتن ہر دوان تہ
چھیکرس رتین احسان ختم ہوان گرتھ۔



بے گند شرارتھ یا جارحیت
نشہ کرن وائس یا نشہ تراون
وائس شخوس چھ باضے تیو تھ غوصہ
کھسان زہ خودہ ہے چھ حافظ۔ اکثر
چھ اتھ حالو پتہ کانہہ نفسیاتی مرض یا
بے گند شخصیت تہ کارفرما مثلاً ذہنی
دباؤ، ہڈیانی یا وجدانی کیفیت، شکہ

پراہ، بے گندہ شمش جذبہ، جبرہ یمن، جانہ منس پٹھ یمن، بیتروہ۔ گنہ وزہ چھ
حدہ ڈلتھ شرارتھ پھنڈی پھاٹھ تھوان کُرتھ۔ نشہ کرن وول یا تراون وول شتو چھ پنن
سالم شرارتھ والان اکثر پنہ نین گھرہ کین، پنہ نین شرتین تہ خصوصاً پنہ نس باؤس
پٹھ۔ تھ ہو شتو چھ یا تہ جسمانی تکلیف دوان یا جنسی استحصال کام، یوان یا چھ تھ
فعل بد انجام دوان یمہ سیتو تس پانس سیتو سیتو باقین ہنز زندگی تہ خطر منز پنن یوان
چھیہ مثلاً سہ چھ تیز رفتار گاڑی چلاوان، مہلک ہتھیارن سیتو گندان، ہیرہ پٹھ
یون وولہ لایان، بلا وجہ اُکس پیس سیتو ژوان، مشین تہ اوزارن پٹھ ہاٹھ
مُھڑاوان، بلا اشتعال لیکہ فاش پران یا پٹھ پٹھ ژوان بیتروہ۔ گندنس درونکس
، کھیل کودس یا با تہ جسمانی کرتیس دوران یم لوکھ دوا دارو خاص کرتھ (اسٹیروئڈس
(steroids)) استعمال کران چھ تھن تہ چھ وک وک تہ حدہ ڈلتھ شرارتھ کھسان۔
گل عالس منز چھ آمت وچھنہ زہ خود کشی یا قتل و غارت یس جارحیت یا بے گند
غوصہ سیتو سپدان چھ، تھ پتہ چھ نشہ کارفرما، خاص کرتھ شرابک نشہ۔ کم کھوتہ کم
مقدار شراب تہ ہیکہ انالس دماغ ڈالتھ تہ تخریبی کامین گن لگتھ۔ شرابہ علاوہ
تہ چھ کینہہ کیمیا بدنام تہ بزگار اتھ ہی جرائیم ووتلاونس تہ انجام دس منز، مثلاً میتھ
ایمفیٹامین، کوکین، تہ بسیار ویش دینہ واکو منشیات یم پڑی پاٹھو انالس وحشی جانور
بناوان چھ۔ گھریلو تخریب تہ جنسی استحصال چھ از کل ہندوستانس منزع و جس پٹھ، تہ
وچھنہ چھ آمت زہ اکثر ویشتر چھ اتھ پتہ نشہ کارفرما۔ امریکہ تہ دیگر یورپی ملکن اندر
تہ چھ گھریلو تنازعات عام۔ بد قسمتی چھیہ یہ زہ یمن تنازن ہندو شکار چھ زیاستر لوکڑ

بچہ تہ کمزور زنانہ سپدان - یہوے وجہ چھ زہ تم چھ ذہنی تہ نفسیاتی بیمارین منز مبتلا
گروہاں - یا چھ تھو شرک تہ بڈی گروہ تھو تخریبی کامین اندر ملوث سپدان -

بلا اشتعال شرارتک تدورک

بلا اشتعال شرارتہ کس علاج معالجس چھ زہ پہلو

۱۔ نفسیاتی پہلو

ہر گاہ باسہ زہ کانہہ شخو لوگ بلا وجہ شرارتس اندر تھ جارحیت کرنہ یا ہیوٹن
کرنہ تخریبی عملہ منز مبتلا سپدان، تیلہ پزن اسہ مندرجہ ذیل احتیاط ورتاؤنی؛ جائے
وقوعس پٹھ روڑ و محتاط - وارہ وارہ پگو اورہ پور - کتھ کرک وُس نرمی سان - کتھ
گروہ صاف تہ واضع آہنی - تسلی دی وُس تہ کتھ کران کران ہیو ماحولس سام - چھراہ
اپڑ پڑ مہ ورتاؤو - تیو تھ ماحول کرہو تیار زہ شرارت ہو ت گروہ وارہ وارہ ٹھنڈہ -
تیو تھ اوند پوک مہ بناؤو تھ زن تس زیادے تیش کھسہ - بہتر چھ زہ امہ ماحولہ منزہ
کڈو کھ تھو نفر نیریم تیز ترار یا ششمہ ہتر آسن - دھمکی، لیکھ، ووہو یا کر یکہ نادس مہ
ہیو کام - اتھس شخوس مہ گوا تھ، نہ لا گزیوس اُنڈر اُنڈر جانگر - پانس اندر
پگو ہٹاؤ کانہہ تہ تیز یا مہلک ہتھیار - دروازس نکھ روزن گیہ عقلمندی، تھ زن
ژلنس تہ پان بچاؤس وار روزہ - ہر گاہ کانہہ شخص منزس یہ لیس پٹھ بیمارس یشہ تہ
پڑھ آسہ، تہ گو بہتر - تریشہ گلاسہ، چایہ پیالہ یا بیہ کینہہ چاونہ کھیاونہ سہتر ہیکہ
شرارتہ ٹپس شرارتہ ہمتھ - اپڑ تسلی یا اپڑ وعدہ وئی چھنہ جان - کوشش گروہ کرنی زہ
اتھس شخوس گروہ نہ خودی یا انا ہس ٹھیس لگنی - بہتر تہ افضل چھ زہ یہ گوڑھ کتھن منز

آؤ تھو نہ یُن، یوتھہ تام ماحول پورہ پائٹھر قوبوس منزیرہ - ہر گاہ نشہ آسہ کران تھہ
گرہینس ٹھاک کُرُن۔

ب۔ ادویات

بے گند شرارتس مدہ والہ خاطرہ چھ ادویاتن اہم رول۔ خاص کرتھہ تمن
شخون منزین نشس سیتھ سیتھ کانہہ نفسیاتی مرض آسہ یا یمن اشتعالہ علاوہ بے چینی
تہ سینٹھاہ جیرہ تہ واراگ آسہ۔ دوہن منز بہترین دوا چھ۔

☆ انجکشن ہیلوپیراڈول (Haloperidol) ۵ تا ۱۰ ملی گرام دویہ دویہ
گھنہ پتہ رو نکھس بھرہ یوان یوتھہ تام شرارتس پیٹھ قوبوسپدہ۔ (اتھہ سیتھ
چھ ۵۰ ملی گرام پرو میتھازین (Promethazine) تہ یوان دنہ مٹھہ
زن نہ گوڈ کہ دو پکونا کارہ اثرات ووتلن۔

☆ امہ علاوہ ہیکو اُس رگہ منز بھرتھہ انجکشن ایازپام ۵ تا ۱۰ ملی گرام۔ یا لوراز
پام ۲ تا ۴ ملی گرام۔

☆ یو کالک مضمّن اشتعال یا شرارتھہ ہیکو اُس ٹھیک کرتھہ..... پریس پیراڈون ا
تا ۲ ملی گرام مھلین یا قطرین ہندس صورتس منز دنہ سیتھ۔ یا اولانزاپین ۵ تا
۱۰ ملی گرام چاہیہ یا پنیہ گنہ مشروبس اندر حل گرتھہ یا قوتیاپین ۲۵ تا ۵۰ ملی
گرام آپراؤتھہ۔

☆ عقلی زوال یعنی eternal retardation یا Dementia آسہ

چہ حالہ منزتہ ہیکیہ بے گند اشتعال کھستہ۔ تہہ صورژ منز چہ بسپرون
Buspirone ۱۵ تا ۱۰ ملی گرام پر تہہ دودہ واتاؤن فائیدہ مند۔

پ۔ عملی روک تھام

ہر گاہ نفسیاتی پہلو کہ علاجہ یا دوا ہو سکتی بے گند غوصہ کا ژہ تل ہیکیہ نہ ہتہ،
تیلہ چھہ پُر خطر اشتعال یا جارحیت کرن دول شخو اتھو سکتی قوبوہس منزائُن ضروری۔ تمہ
خاطرہ گوہن دُر پھن زہ ژور نفر آہن۔ نرم میٹرس Mattress پٹھ کوم کر تھ
پاؤن، نہ زنگہ بند تھوئی تہ کینوس کالس اُتھو حالہ منز نظر گور تھوئی۔ دکھ چھہ بہترین
شفائشن دول۔ تہ کینہہ کال سپدہ شرارتس پٹھ ضرور قابو۔

ت۔ آخری پہلو۔

ماحول پُر سکون سپدہ پتہ چھیہ انوار رُ تمَن بد قسمت شخون ہنزیم نشہ باز
ہندہ اشتعال یا جارحیت کو شکار آسن سپدہ پتہ۔ مثلاً گھرہ چہ مزور زمانہ، شرک تہ ضعیف
بُزرگ۔ تمَن سہارہ دیون تہ دادرسی کرنی چھہ قانونی محکمَن، نجی راحت کار ادارن،
ہیلتھ سنٹرَن، ہسپتالَن، کونسلنگ مرکزَن تہ باقی سماجی ادارن ہنز فہمہ داری۔

نشہ تراونہ پتہ باقی حل طلب مسائل

کینہہ کال بروہہ کورسائی منشیات اخلا مرکزَن اکھ نشہ باز اکرم نشہ نشہ
آزاد تہ بوزی توسہ کیاہ چھہ ونان پانس متعلق۔

”میہ نیو پورہ پٹھو علاج تہ وٹس گھرہ لی سوچہ زہ وئی آسہ میانہ موکھ

سورۓ کینہہ رُتوے رُت۔ مگر پہ گوس سکھنا امید تہ کیا زہ بہ رُودُس نہ خوش۔ میاؤ
 بے قراری رُودودہ کھوتہ دودہ بڈان، میہ اُس نہ اکھ رُتھتہ ہند ریوان۔ وار یہن
 دودہن تہ رُاژن اوس نیہ سنگا ہشارہ گڑھان، خوف ناک خواب وچھان تہ میہ اوس
 ہٹہ مٹک وہم روزان۔ میہ آونہ سمجھ زہ بہ ہئے کرہ تہ کرہ کیاہ ؟! اُخر کار ووتس پیہ تھگر
 ہیر وین کس نشس کن لاران لاران۔“

اسہ منز چھ کا تیاہ تم یم نشہ تراونہ پتہ گوڈہ گوڈہ بالکل اکرم صائبی پاٹھر
 محسوس کران چھ۔ دراصل چھ نشہ ہلہ تہ شراکھ تہ پلہ تہ شراکھے۔ نشہ کرنس
 دوران چھ آنتھ رُتھر مسئلہ ووتلان یم نشہ بازس کپہ پہن مگر تمس سپتری روزن والین
 زیادہ بوزنہ یوان چھ۔ نشہ تراونس دوران چھ کینہہ دولہ ہر شہ ووتلان مگر یمہ چھ میہ نشہ
 تراون واکر سہ یوت محسوس گڑھان۔ چونکہ اُس چھ ڈھوٹہ کھوتہ ڈھوٹ وتھ
 واپس ژلن باسان، یہوے وجہ چھ زہ۔ یٹھ ہیوٹھو چھ بے پرتہ بے اختیار سپد تھ
 پیہ نشہ کھیہ اندر لاینہ یوان۔

اماتہ کیا زہ ؟ دراصل چھ یہ راون دود۔

جسمس تہ دماغس یُس عادتھ لاریومت اوس تھر عادتس اُس یم دوشوے
 اجزا لاغر بناؤکرت۔ بیاکھ راون دود چھ نشہ بازس سمآجی طور طریقو محسوس
 سپدان۔ نشہ کرنس دوران اوس تھر پٹن اکھ مخصوص دایرہ بنوومت۔ تھ اندر تس سند
 ٹھن پٹن تہ لسن بسن پنہ آہ اوس مگر یُس وئی اتھ گوس۔ بہر حال یم مسائل چھ نا

پائدارتہ عارضی۔ نشس گن واپس ژلن چھنہ اتھ حل۔ حل چھ مسئلہ مجھن تہ عقلمندی
سان تمیوک مقابلہ کرن۔

مسئلہ۔ ۱۔ نالایق سوچ تہ سمجھ۔

نَشہ بازسند دماغ چھ کیمیا ہوسیتو توتاہ ناکارہ بنیومت آسان زہ تھ پندہ
خاطرہ چھ گنہ متعلق سوچن در دسر باسان۔ گنہ وزہ باسان
طبعی تہ گنہ وزہ غارطبعی۔ سہ چھنہ ہیکان زیادہ کالس غور و فکر کرتھ یا گنہ گن توجہ
دتھ، پیچیدہ مسئلے متعلق سوچ و بچار کرن تہ 'کانہہ فاصلہ نیون مجھن بارگران
باسان۔ پانس اُنڈی پگولو کڑ یا بڈی مسائل ژیتھ مجھن۔ بابتہ 'اثران۔ باسان
مجھن زہ شوٹھ چھ کینہہ کرنس کراونس نااہل تہ نابہ کار۔

مسئلہ۔ ۲۔ اکے کتھ دل دہن تہ کوکرس گنی زنگ

”اکرم اوس ہسپتال واسنہ خاطرہ آٹور کشس پراران۔ ڈوڈ گھنہ ضایہ کرنہ
باوجود تہ میول نہ تس آٹو۔ سڑکہ اپارہ اوس بزرگاہ اکھ اُمس و چھان تہ سہ تور پورا اُمس
پرژھنہ۔ گو براژہ کس پراران؟“ اکرم من و ن نس بہ مجھن آٹور کشس پراران۔ میہ
چھ صدر ہسپتال واٹن۔ بزرگن دپ نس آٹو ون چھ میٹر لگنس پنٹھ از ہر تال
۔ پیارک پیہ نہ کانہہ آٹو۔ اکرم گوحاران تہ پریشان۔ مگر بزرگن ژیتھ تھ سبز حالتھ تہ
دو پنس۔ دہن قد من پنٹھ چھوکی بس اشاپ۔ ہو کیاہ۔ ہتر نس۔ ژہ ہیکلکہ بسہ کھستھ۔
اکرم گونجل۔ تہ کیا زہ تس اوس پیٹس کالس چھرا اکوے خیال یوان تہ یوان آٹو۔ آٹو
۔ آٹو۔ تس گونہ میہ کتھ ہند گمان تہ زہ ہسپتال تام و اتنس چھ باقی طریقہ تہ“

مسئلہ - ۳

دماغس منزگنی کتھ پھری پھری یوان - نشہ تراوان واکر سُد سوچ چھ اچھ
 پاٹھری آلہ کرندلس اندر پیہ یوان - تہ باقی ضروری ماملن کن پھس نہ زونہ
 روزان -

مسئلہ - ۴ مشرفہ

باسے چھ نشہ تراونہ پتہ نشہ بازس یادداشت راوان - تمس چھنہ کینہہ کتھ یاد
 ہے روزان - مثلاًسہ چھ غورہ سان اُکس بے ہنز کتھ بوزان تہ مشراہ آنہ کتھ سمجھان
 - مگر کینہہ کال پتہ چھ اڈہ نامشد گمو آسان - پیہ وکھ گذرلس سپتہ چھ یادداشت پٹھ
 اوڈر زن بیہان - شوٹس چھ چیز راوان ، فون نمبر تام پھس مشد گموہان ، زانی
 کارن تہ زانی ون ہند ناؤ پھس راوان - یہوے وجہ چھ زہ نشہ تراونہ پتہ چھ
 کینون کام کارکرلس منز دقت یوان - یم چیز چھ شخصوس اندر دہنی کھچاؤ تہ اضطراب
 پادہ کران - یمہ کنزس مزید مشرفہ لاران چھ -

مسئلہ - ۵ بے ضابطہ تہ بے اختیار جذبات

باسے چھ کینہہ نشہ تراوان تراوان جذباتہ رنگو حدہ پیر نیران - تھ جاییہ زہ
 اُش پھری کافی اُسر ، تیتھ چھ یم اُش خار تراوان - نشہ تراونہ پتہ چھ نشہ باز حدہ
 روسٹو اضطراب تہ تشویش ہاوان تہ ہاوان - تس چھ واکر واکر جان منس پٹھ یوان -
 باسے چھنیں تیواہ عیتہ سوئی ہاوان زہ ضرورت آسنہ باوجود تہ چھنہ کانہہ تاثرہ
 دوان - یعنی اُتی توت تاف تہ اُتی شہ مانی ہیو کھ -

”نَشہ تراونہ پتہ ییلہ اکرم واپس دفتر گو، سہ اوس گوڈہ گوڈہ اُس پیس کتھ
کتھ پنڈھ کھینہ ووتھان، جارحیت کران تہ گنہ وزہ جی تہ ژہنان۔ مگر کینہہ ہفتہ گڑھتھ
آیہ تہ زہ نری زہ ہر گاہ کانہہ لیکھ تہ کڈہ ہس سہ اوسس نہ واپس جواب دوان۔
لمہ قسمک رد عمل چھتھ گپیہ تہ گہر کر حاران تہ پریشان۔“

مسئلہ ۶۔ بندرہ منرخلل

نَشہ تراونہ پتہ چھنہ کینون بندرے یوان۔ یودوے بندرہ یہ تہ تمہن چھ عجیب
تہ وحشت ناک خواب تنگ کران۔ گنہ وزہ چھکھ تہ گوب بندرہ یوان زہ دوعہ
دوہس شونکے باوجود تہ چھنہ ہشارہ گڑھان۔

مسئلہ ۷۔ جسمانی تووزن تہ انگن ہند تال میل راؤن

نَشہ تراونہ پتہ چھ کینون تووزن ڈلان۔ نرین زنگن تہ اُچھن درمیان
چھنہ صحیح تال میل روزان۔ پکن ٹکن چھ باضے مندہ چھاوان تہ یہ سورڈے چھ
احساس کمتری پادہ کرنہ خاطرہ کافی۔

”اکرم اوس مانہ یوان ٹائیپ کرنس منز۔ دفترس منز اوس نہ کانہہ اکھائس
تس ستر کمپیوٹر چلاونس منز مان کرہ ہے۔ مگر نَشہ تراونہ پتہ اُس تس ٹائیپ کران کران
تھرہ تھرہ ووتھان تہ سہ اوس نہ گری پنڈھ ٹھیکھ پاٹھکھ ہینکان۔ ستر کَام کرن واکر
اُس تس ٹائپ ژٹان۔ مگر کینوس کالس صبر کرنہ پتہ ہیوت تہ آہ پکن یہ آہ نَشہ کرنہ
برونڈھ اوس پکان۔“

مسئلہ - ۸ - خواہ مخواہ دو لہ ہر ش

کانہہ تہ لوگٹ یا یو ڈ مسئلہ گڑھو تن ظاہر، عقلمندی چھنیہ یی زہ و قس پٹھ تمیک
 حل ژھانڈن۔ اتھ برکس چھ مسئلہ سومراؤ و سومراؤ و نشیہ تراون دول 'بالا' خروولہ
 ہر شہ منز بتلا گڑھان تہ یہاے دولہ ہر ش چھنیہ کارن بنان پوت مہیر تھ بیہ نشہ
 کرنگ۔ مثلاً 'سائنس' منشیات انخلاء مرکزس پٹھ آؤ اکہ دودھ اکھ مرلیض پانژہ رتہ
 واپس تکر اوس پانژہ رتہ بیہ شوراب چومت۔ تہ سہ اوس نشس گن پوت مہیر تھ
 آمت۔ تکر وون ودان ودان.....

”میانس نچ وِس اُس ویدچ چھٹی ترین ریتن۔ میانی گھروا جیڑ اُس میہ
 وزہ وزہ یاد پاوان زہ صائبہ لالس چھنیہ وردی بناونی۔ تس اوس اسکول بوٹھ تہ
 ژھیومنت۔ ترین ریتن ہند فیس تہ اوس بھرن۔ سو بچاؤ اُس رت مشورہ ودان
 زہ بہ دمہ ہا بروٹھے دفترس منزاؤ وانہ موکھ درخواست مگر بہ اوسس ژیتھ ژیتھ
 ودان۔ بہ اوس کس ونان زہ ونہ چھ سکول گھنس واریاہ دودھ۔ کینہہ چھنیہ پروائے۔
 وچھان وچھان موکلیپیہ صائبہ لالس چھٹی تہ ییلہ سکول گھنس چھراہ زہ دودھ رُود
 ک بہ لوگس تہ پھیرن۔ میہ کھوت پریش۔ میہ آونہ کھنڑ تہ سوچا سمجھا۔ جلدی
 منز نیوم کھاندا اینہ ہند دُورہ جورہ کلتھ۔ تھ زن ضروری اخراجات پورہ گڑھ ہن۔
 تہ کرنہ ستر کھوت میہ زیادے پریش۔ ٹینشن گوم بڈان تہ دودھ ویش اوسس کس تھف
 کرتھ روزان۔ کھاندا رتہ آیم نگ ییلہ بہ پریتھ ساتھ ہوپ تہ دُپ کرتھ

روزان اوسس۔ وُذی اُہم کتھ کتھ پٹھ ژوان تہ میہ اوس کلہ بھٹنس آمت۔ پتولا کن
ژودم نہ پانس تام تہ وٹس تھٹھراؤس پٹھ پتھتھ پتھان اوسس۔ وُچھان وُچھان
نیم تم ساری پونسہ شرابس پٹھ خرچاؤتھ۔“

ذہنی کھچاؤ یا تناو یعنی Stress گڑھ نہ بڈنہ دیون۔ فضول دولہ ہر شہ
نشہ پان بچاونہ خاطرہ گڑھ گوڈیتھ کھچاؤچ نوعیت ژانہ، زانٹھ تمیوک ماحول، تھج
شدت تہ وجہ پرزہ ناؤنی، وٹس پیٹھ حل ژھانڈن۔ تھ زن نہ حالات قوبونہیر
نیرن۔ اسہ پزہ ہشیاری سان گنہ تہ کھچاؤہ منزہ پان کڈن۔ مندرجہ ذیل طور
طریقہ چھامہ موکھ کارآمد تہ کارگر ثابت سپدان۔

☆ اکہ لہ تر وومت نشہ پزہ نہ دوبارہ کزن۔

☆ پنڑ احساسات گروہن بین سپتو باگر فی تہ باؤنی۔

☆ گھر کین ہندا تھ روث حاصل کزن مسئلہ حل کرنس منز۔

☆ ماہرانہ رائے رائے حاصل کرنی مثلاً کونسلر یا سائیگولا جسٹس نشہ وقتہ وقتہ

مفید مشورہ رٹو پترہ۔

☆ پنڑ یادداشت بہتر بناونہ خاطرہ پزہ نشہ تراون ولس اہم نقطہ تہ اہم ذمہ

واریہ ڈائری پیٹھ لیکھتھ تھہونی۔

☆ جسمس تہ ذہنس سکون بخشنہ موکھ پزن مخصوص ریاضت تہ ورزشہ

ملاونہ۔ معقول غذا ہک استعمال کزن۔ ضروری آرام کزن۔

☆ عبادتھ کرنی۔

☆ باقائیدہ جسمانی ورزش، کسرت تہ یوگا۔

☆ فالٹو وقت مثبت طور طریقن منزگز ازن۔ مثلاً کار کصب، مشغلہ، گھریلو کھیل کود بیترو۔

☆ صحت مند روزنہ خاطرہ مقوی تہ متوازن غذا ہک استعمال کرن۔ تہ وترہ کھوہو رکھین خوردنی تہ فضول مشروباتن ہند استعمال ترک کرن۔ ہر گاہ بچاؤ کریم تدابیر جن نہ وقس پٹھ پانہ ناؤنہ، تیلہ ہیکہ لوکٹ ہن بڈ پراہلم پٹھ۔ وچھان وچھان کدہ پوت کل شہمارہ ہند پٹھ کلہ تہ ممکن چھوڑو۔ تھہ شخو مایہ پیہ پوت پھیر تھ نشس کن۔

پوت کل یا ٹیٹھ چھ گیارہ ؟

ٹیٹھ یعنی Craving چھنیہ سو طلب یا زبردست کل۔ تھہ منزاکھ نشہ باز مجبورتہ لاچار چھ گروہان پیہ نشہ کرنہ موکھ۔

☆ ٹیٹھ ہیکہ کنہ ساتہ تہ تھہ، مگر دوہ ڈلٹھ چھ زیادے پہن پوان۔

☆ ٹیٹھ ہیکہ زندگی منز کنہ تہ وانسہ یا پڑاوس پٹھ وڈلٹھ۔

☆ ٹیٹھ ہیکہ لوٹ یا گوپ اُستھ۔ مگر اسہ پڑو ژیتس تھون زہ کیوتھہ تہ اُستون،

یہ پوت کل ہیکون اُست آسانی سان کاژہ تل رٹھہ۔

☆ ٹیٹھ چھنیہ زیادہ کالس پوشان۔

☆ ٹیٹھ چھ منہ اندر مین یا منہ نیر مین عنصرن ہند نتیجہ یم اتھ وٹش

دوان چھ۔ یکن ہنز ذکر کرنی چھہ اہم :

بیرونی عناصر

- تمن جاین گروہن بیتہ نشہ آسن کر نہ یوان مثلاً چرسہ تکیہ۔ یا کائہ شخوس نشہ کران کران وٹھن۔ یا موے خانس کن نظر پیڑ۔
- چندس واریاہ دیار آسن، مثلاً طلب یا بونس رٹنہ کہ دودہ یار شوت رٹ بکدہ دودہ چھ چسنگ شہمار نیہ سنگاہ کلہ کڈان۔
- پونسہ رنگو محتاج یا کن گال گروہن۔ یہ حالتہ چھہ ذہنی کچاوس زخم دیوان یس نشس کن لمان چھ۔
- کانہہ فلم یا ڈرامہ وٹھن بیتہ اندر کائہ کردارس نشہ کران ہاون۔
- تمن یارن دوستن کن یا تمن جاین کن نظر پیڑ یمن ستر یا یمن جاین محفلہ گرامونہ آسہ یوان۔

اندرونی عناصر

- اضطراب، غوصہ، تھکاوٹ
- بوریت، شہرہ نمیر یا سفرس دوران فرصتہا، وقت فرصتہ مثلاً ایام تعطیل، ہرتال، کرفیو، لاک ڈاون بیتہ
- دودہ دھک تئاؤ، ذہنی کھچاؤتہ دولہ ہرش۔
- جسمانی دودہ تہ دگ۔ حوادث، صدمہ بیتہ ییو خاطرہ دواہ دارودگ ژلراوانہ موکھ استعمال سپدان اوس۔
- گھریلو جھگڑہ تہ وندہ مژر، یاد فتری ٹکراوتہ صاحبہ سزنس کر پی۔

• مثبت جذبات ، حدہ رؤثہ لول تہ سیٹھاہ زیادہ خوشی ۔ یم تہ ہیکن
چسکگ موردہ لگتہ شہمارؤزہ ناوتہ۔

چسکہ دادہ نشہ ہیکو اُسر پُٹن پان بروٹھے بچاوتہ۔ تہ ہرگاہ وں تھف تراؤن
تہ ، توتہ چھنہ پروائے ۔ اُسر ہیكون یہ کُنہ تہ پڑاوس پٹھ زیر گرتہ۔ پُٹن
سوج ، وتیرہ تہ ورتاؤ بدلاونہ سیتو۔

پوت بھویر اکھر دمل

پوت بھویر (Relapse) گوکیاہ تہ امہ نشہ کتہ پٹھ پٹھ ہیکو پان بچاوتہ؟ یہ
چھنہ اکھر دمل یوسہ ، نشہ تراونہ پتہ نشہ بازس ژھایہ ہندک پٹھ پٹے چھنہ
روزان۔ یہ چھنہ دراصل سو پوت کل یوسہ نشہ تراونہ پتہ تہ لاشعوری طور نشہ بازس
زیر زیر دوان چھنہ۔ پوت بھویر چھنہ لوکٹ کتھاہ بلکہ یہ گرتہ زانن زہ یہ چھنہ
پرنتھ وزہ کمزور ارادہ وائس زاگہ۔

یاد گرتہ تھون زہ پوت بھویر چھنہ پاسکودر ہندی پٹھ پٹے پڑاؤ پتہ
پڑاؤ نشہ بازس پتے بیہ نشہ کھیہ گن کمن ہیوان تہ اُمس ہیکو کُنہ تہ پڑاوس پٹھ
لائم چارتھ یٹھ زن نہ انسان بیہ نشہ کھیہ اندر لاینہ بیہ۔ رکنی گبیہ تہ انسان والہ بیہ
تھ گز یون شیطان نالہ چہ کھیہ منز۔ گوڈنیوک پڑاؤ چھ انسانہ سُنند سوج۔ ہرگاہ
دماغس اندر اتھ گوڈنچ سیرج ممکن چھ انسان ماکھالہ پانس اُندر خیالنے منز
چسکس اندر اندر قلائے۔ سون خیال چھ سانہ وھنہ مہنہ تہ ورتاؤ تلبہ باقین آسانی
سان فکرہ تران۔

پوت بھڑور چھہ نہ برو نہہ 'وارنگ دوان۔ تہ عقلمند اٹھو اشارہ لگان
چھہ نہ ہیکہ اتھ پیٹھ پڑ تدا بیر آزماتھ۔ تھ زن نہ نہ بیہ نشہ کرہ۔ مضبوط ارادہ یا
ہشارہ ضمیر چھہ اتھ نے مون پیٹھ کار بکار یوان۔

✱ اما پوزر ہور جام Dry drink چھہ پوت بھڑور عملہ ہند گوڈ۔ تہ زن گو
نشہ باز چھہ گمانس تہ تصورس اندر نشہ زہیف دتھ۔ تس ہندی حرکات و سکنات تہ
تھن بہن چھہ ونہ تمے آیہ۔ مطلب چھہ صاف زہ شہو مرکز کورن ترود نشہ مگر پڑ عادات
مشرأون نہ۔ یعنی ژہور پیالہ چھہ ونہ تس ذہنس اندرأس دأ رتھ۔ تہ کمزور ارادہ کنڑ
ہیکہ نہ کنہ تہ ساتہ اتھ پیالس بھر تھ تہ نشس گن واپس بھیر تھ۔

”کینہہ کال برو نہہ۔ اکہ دودہ اوسس بہ ڈیوٹی پٹھ واپس گھرہ گن پکان۔
میہ برو نہہ برو نہہ اوس اکھ آٹور کشہ دوران۔ بڑہ دور دأ تھہ ڈر آٹو دأ کر اچانک بریک
۔ میہ تہ ڈر وقتہ پٹھہ بریک تہ میانی کارر کے یہ جی آواز کڑ تھ چھراہ زہ آنچہ آٹو دس
پتہ کنہ۔ آواز یو زتھہ گیمہ کینہہ استادہ نفر جمع۔ اکھاہ دتھ آٹو دأ لس گن۔ کہو
گوئے۔ اچانک چھہ پٹرنس بریک لگان۔ پٹرن کنڑ گئے کار پیٹھ کھستہ۔“

میہ پرزہ نوؤ آٹو ڈر ایو رتہ ٹکر پرزہ نوؤ نس بہ۔ ٹکر اوس سائس منشیات انخلا
مرکزس پٹھہ زہ ریتھہ برو نہہ شراب پون ترودومت۔ آٹو ڈر ایو رو دتھہ کمہ تانی بٹھہ۔
’مافی ڈاکٹر صاب۔ میہ نخض باخوداہ فکری تران۔ بیوت نس دأ تھہ چھم پائے بریک
لگان۔ میہ ترأ وڈ چھن گن نظر۔ تیتھہ اوس ٹاکارہ پانٹھ شراب دکان۔“



مطلب چھ صاف زہ شخص مذکورس اوس ونبہ تہ خالی جام دماغس منز اُس
 وہر اوتھ۔ تُمس اوس بے شکھ پوت پھیور لگہ نک خطرہ۔ وں چھ سوال زہ اُس کتھ
 گئی ہیکو بدلتھ؟ قدر تک قانون چھ زہ ”ہر گاہ تیل تہ تینگل ہوا چہ موجودگی منز
 نزدیک یں، تیلہ چھ نارینگ خطرہ روزان“ لہذا اریہہ ژھیورا وں موکھ چھ ہوہے
 ہنگنڈ دیون ضروری۔ سانس و اتاورنس تہ اوند پگس اندر چھ بے شمار کیمیا ز اُڑ
 تہ منشیات ہمیشہ دستیاب، نارونہ خاطرہ زاگہ۔ ہوا لوگ تہ الاؤ گڑھ ظاہر۔ یہ ہوا
 چھ سون سوچ، ورتاؤ، وٹھن یہن تہ طرز زندگی۔ لہذا چھ یم ساری بدلاؤنی
 ضروری۔

ضروری چھ زہ تھ کل یگس منز پڑہ اسہ گوڈہ انوار کی دنی نشس لٹھ دس،
 تھائے پاٹھو پاٹھو نشہ کرنہ و زہ تھ نشس زیادہ اہمیت دوان اُس۔ ہر گاہ سوچس

اندر بدلاؤ انس وقت پیہ تیلہ چھ صحل باسان پڑاؤ پتہ پڑاوپانس اندر تبدیلی انہ۔
مثلاً ارادس اندر قوت پادہ کرنی زہ چلو از کرو ہمیتھ تہ چیمونہ کینہہ۔ دودہ لوستھ گروہ
من شاد زہ شوٹھ ہیوک از نشہ نشہ دور روزتھ۔ دویمہ دودہ تہ پانس اندر مستحکم ارادہ پادہ
کرن تہ اتھائے گنی ہفتہ وادہ گزارنی امہ روژھ۔ یہ عمل ورتاؤنہ سیتہ واتہ اکھ دوہا سہ
تہ ییلہ نشہ بازس ڈلہ مال تہ خودا این ہے یو ژھ سہ تراوہ ہمیشہ خاطرہ نشہ کرنوڈ۔

”اکھ شخوہ اوس منز دریاوس ژھ رانٹھ وایان۔ مگردریاوس اوس بہاؤ پیتھ گن
تہ سہ اوس کم کاسہ فاصلہ طے کرتھ بہاوس سیتہ پیہ یون واتان۔ یا اتھوڈ سہ ڈیجر
تراوان اوس، سہ اوس پیہ واپس پنہ جایہ واتان۔ سہ تھوک سینٹھاہ، مگر چونکہ تس اوس
اپورٹھس تام واٹن، تھر کوڑ یا شاہ پاشاہ۔ پنن سوروے زور آزموون تہ نہ زنگہ
دایان وایان دوت آخر منزل تام۔“

اتھے پاتھنی نشہ تراوان تراوان چھ باضے اسہ ہمیتھ سوران تہ سانس سوچس
اندریس ژھوڑ پیالہ چھ آسان سہ چھ کشلو لکڑ پاتھنی منگان۔ توے چھ پیوان پنہ
نس منس را چھ کرتھ ایمانداری سان ساری زور آزماؤنی تھ زونہ بہاوس سیتہ پیہ
پرہ گروہو۔

علامات

پوت پھوڑ کو کمو علامت نشہ چھ ننان تھ ہمہو ہناسام۔

۱۔ غور و فکر اندر منفی تبدیلی۔۔۔ مثلاً نشہ تراونہ پتہ چھ نشہ باز اکثر تھ سرو دس



متعلق سوچان یس تھی ہندی کنز

تس نشہ کرنے سپتر میلان اوس۔

”زہ عدد زاہد مولوی صاب اُس

اکہ دودہ بدسگام کن پکان۔ وتہ اوس اکہ

دریاؤ تہ یمن اوس اکہ بچہ پٹھی پورترن

۔ اتیہہ اُس اکہ جوان تہ خوبصورت کوراه

یوسہ پورترنس کھوڑان اُس۔ تمہ کور یمن

زار پارزہ تم کرن تس مدد بچہ پٹھی پورترنس

منز۔ یا شاہ گرتھہج سو لڑکی اُک مولوی صابن اہل بارہ تہ تر اُون اپارہ۔ آہ کتھاتہ

گیہ کتھا۔ وُنی اُس دوشوے مولوی گامس کن مزس منز پکان۔ گھنپہ جوراہ گیہ تہ

دویم مولوی صابن دون گوڈ نکس مولوی یس۔ ”زاہد صاب۔ ژہ ہض کور تھہ گوناہ۔

ژہ چھوڑ نہ شرح اجازتھ دوان۔ ژہ لوگتھہ اُکس نامحرم لڑکی اچہ تہ جتھن اہل

بارہ؟ پٹھہ بیلہ جوان تہ خوبصورت آسہ!! گوڈ نکو مولوی صابن ترووٹھاہ ٹھاہ گرتھہا

سُن، تہ دُپ نس۔ ”میہ ہباتر اُوسو لڑکی زہ گھنپہ بروٹھ۔ مگر ژہ چھتھن سوؤ نہ تہ

(منہ اندری) اہل بارہ کھاتھو.....“

دویمس مولوی صابن پٹھی چہ اُس تہ نشہ تراونہ باوجود تہ نشس متعلق

سوچان روزان تہ اندری مزہ ٹلان۔ ہر گاہ یہ سوچ بڈان گو تیلہ آسہ نہ سہ دودہ دُور

پیلہ اُسر پیہ نشیہ کھیہ اندر لایہ بیو۔

تراوہ پتہ گوڈہ گوڈہ چھ نشیہ بازس ہنگہ تہ منگج تشویش تہ فکر پریشان کران۔ تھر
سند اعتماد چھ کم سپدان، لوکٹ کتھ چھس بُڈ پر اہلم باسان تہ نشیہ ور اے زندہ روزن
چھس مشکل باسان، تکیازہ تھر چھ آسان سوروے کینہہ نشیہ آور کیمیا ہن حوالہ
کورمت، تہ پٹن پان ناپہ کار بنوؤ مت۔

تراوہ پتہ چھ نشیہ باز باژن تہ یارن دوستن منز آسہ باوجود تہ کن زون
محسوس کران۔ تہ کیا زہ تھر اُسر نشس دوران نوی یاردوس تہ اُشناؤ بناؤ متری یم نہ
پڑک تہ پاییدار اُسر۔ توے چھ یہ ذہنی تناؤک شکار ہینکان سپد تھ۔

تراوہ پتہ چھ نشیہ باز سمجھان زہ تھر ڈر بُڈ قوربانی۔ توے چھس وک وک شرارتھ
کھسان، مومولی کتھن پٹھ چھ پنہ نین شریں باژن وک والان تہ پریتھ وزہ پتن
زاگان۔ بے جا غوصہ ہاونہ سیتھر چھ تس پانس نوقصان داتان تہ تس چھیہ زیادہ کھوتہ
زیادہ دولہ ہرش ولہ یوان۔

تراوہ پتہ چھ نشیہ باز بیہ صبر لاگان۔ سہ چھ پنہ کئی یڑھان زہ سوروؤک دُنیہ
گوڑھ راتپہ منز بدلن۔ مگر پیلہ نہ تس ہندہ منہ مطابق وک وک کانہہ موجزہ سپدان چھ
تس چھیہ مزید دولہ ہرش ولہ یوان۔ اُتھر دپان بیہ تابس انٹس کیتھ۔

تراوہ پتہ چھ باضے نشیہ باز پنہ نس پانس پٹھ ترس کھووان۔ ”وائے! می سیتھر
کیازہ! وائے! کانہہ چھم نہ مجر اُے دوان، وائے زن اوُسس بے یوت
چووان، بے یوت کیا زہ کوڈہس اُئی اُئی؟؟؟“ یم سوال جواب چھ نشیہ تراون

واٲس پڑی پاٲھی اُڑی اُڑی کڈان تہ چھیکرس چھہ یوان رٹنہ۔

”ہنزین ہند شکار کرن واٲکی چھہ ٹئس اندر جل گوچہ تراوان تہ تھوان گنہ
کھلوکھ جاپہ یات نس ہنزواٲتھہ ہیکہ۔ ہنز چھہ ٹئس اندر اچہ تراوان، جل گوچہ
موٹھ بھران تہ نہ منزہ نیبر ہیوان کڈن۔ چونکہ ٹئس چھہ گول تگ آسان، لہذا سہ
چھنہ ہیکان وٲتھہ موٹھ نیبر کڈتھہ تہ آسانی سان چھہ یوان رٹنہ۔ وں چھہ تس پانس
تانی۔ یاتہ موٹھ تراوڑی ییلہ تہ ژلن۔ یا جل گوچین ہنزہ لالچہ منز موٹھ وٲتھہ تھاوڑی تہ
پان رٹہ ناؤن۔“

اتھہ پاٲھی چھہ نشہ بازپن پان اُڑی اُڑی کڈناوان ییلہ سہ نشہ تراوڑی باوجود
تہ چھنہ ہنز موٹھ ییلہ تراوان۔ پر تھہ وزہ پانس راہ لدان، وائے بہ چھس بدقسمت
تکیازہ، وائے میہ تگہ نہ وں کہینز تکیازہ، وائے میہ چھہ وں ساری حقارتہ سان وٲچھان
تکیازہ..... بہترہ۔ یہ لفظ ”تکیازہ“ چھہ اہنزہ زندگی منز ٹھور بنان تہ سہ چھنہ
برونہہ پکٹھہ ہیکان۔ یہ سوچ چھہ جل گوچین ہندری پاٲھی اُمس پڑس اُخرکار رٹہ ناوان۔

ب۔ ورتاوس اندر تبدیلی

اؤ تام اوس نشہ باز منشیاتن الہ وٲنہ آمت۔ وں چھہ بدل گنہ لور سپدان،
مثلاً ژھوپہ گر تھہ خیال اندر راوان، یا بسیار کتھن منز آؤر روزان، دُپلر خوابن منز پیرہ
گرہہان، زار گند نس گن لگان، یا شرط وشر اُیٹن پٹھہ پونہہ داوس لگاوان، یا چھہ پیہ
گنہ چیزک بد عادت پانہ ناوان ییمہ سیتز تس ہندس مزازس پیٹھہ کانہہ نہ کانہہ اثر پیوان



چھ مثلاً ندرہ پل، پان مسالہ، کھینی، گھٹکے، یا مشروب اتن ہند بے جا عادت بیترہ۔
 اُس چھ تمن عاداتن اندر خوشی ژھانڈنچ کوشش کران یم نہ کانہہ خوشی ہیکن
 دتھ بلکہ ہیکن بُرائی کُن رُغِب گرتھ۔ یمو عاداتو تہ بے وتیرہ ورتاؤ کئی چھ خطرہ یہ
 روزان زہ شجرہ مذکور ہیکہ پیہ نشہ کھیہ اندر لایہ ہتھ۔

نشہ تراونہ پتہ چھ اکھ نشہ باز و تاؤلہ بنان تہ پُنڈر اہم فاصلہ چھ بلا سوچے
 سمجھے اکثر جلد بازی منزلوان، تہ نتیجہ چھ یہ نیران زہ دولہ ہرش دور سپد نہ بجائے چھ
 یہ زیادے دولسہ پوان۔

نشہ تراونہ پتہ چھ اکھ نشہ باز زندگی ہند پورہ لطف تُلان، تکیا زہ سہ چھ
 پنہ تنگ بنی کنی تالابس اندر روزن واجین نہ مونڈ جین ہندی پاٹھو دنیا تنگ بناوان
 مثلاً دفتری کامہ منز بے حد دلچسپی ہاوان مگر گھرہ کین باژن کُن نہ نظرے تُلان، یا
 باژن بے حد خوش تھون یژھان مگر کامہ کُن نہ توجہ دوان بیترہ۔

نَشہ تراوئے پتہ چھنہ نَشہ باز پنہ زندگی اندر بدلاؤ یڑھان اُن۔ سہ چھ اکثر سوچان زہ نَشہ اوسم تراؤن تہ تر ووم۔ وں کوسہ ضرورتھ چھم بدلاؤ انہ پنچ! ہر گاہ نَشہ تراؤنہ پتہ نَشہ بازس کونسٹر پر زھان چھ۔ ”ون ساؤنی کوسہ تبدیلی اُنھ پانس اندر؟ سہ چھ یکسر انکار کران یا ناراضگی ہادان۔ سہ چھ بدل کانسہ نَشہ مدد ہیون یڑھان ، تہ نہ چھ سماجی اجتماعن کانہہ اہمیت دوان، سہ چھ نہ کانہہ دلچسپی ہادان زہ ژوہ ہن (۲۴) گھٹن ہند کانہہ لایع عمل بناوہ ہے، نہ چھ باقائیدہ عبادتھ کران تہ نہ یڑھان مذہبی تقریبین اندر شامل سپدن۔ موخصر یہ زہ نَشہ تراوئے پتہ چھ نَشہ بازس اکھ غلط تصور یہ روزان زہ تس چھنہ پیہ کانہہ تبدیلی انہ پنچ ضرورتھ۔

نَشہ تراوئے پتہ چھ نَشہ بازس اعتماد بڈان مگر تھ اعتمادس چھنہ پائید اُری۔ سہ چھ پنز، کھرتھیکہ ناوان زہ تس چھ پنہ نس پانس پنٹھ تیوتاہ توبوزہ سہ ہیکہ گنہ تہ زہ یا گنہ تہ چیزک عادتھ یکسر تراؤتھ۔ سہ چھ بڈک بڈک دوا کران مثلاً وچہ بہ چھس چرسہ تلکین پنٹھ گوشان، موے خان اندر نیمہ ژنڈکد تھ یوان، دوا سازن تہ دوا فروش سپتر و تھان بہان مگر پانس پنٹھ چھم سیٹھاہ کنٹرول۔ چھکان تہ چھس نہ گنہ نَشس.....“

اسہ پرہ ژیتس تھون زہ نَشہ تراوئے پتہ چھ اُس یہ دپی زہ تہ لوکچہ لوکچہ۔ ہونہ اُس طاقتور میقناطیس بروٹھ کنبہ۔ یوتاہ نزدیک روزو تیوتاہ نہ یہ پنہ کششہ سپتر پانس گن۔ لہذا چھس تہ ہوش تھون۔ امہ مقناطیسہ نَشہ چھ سیٹھاہ دوا روزن۔ نَشہ تراوئے پتہ چھ سائنن معمولاتن یہ دپی زہ تہ کھر یوان۔ سانی عادات مثلاً ندر

کھین چون تہ باقی معاملات چھہ بیہ ڈھنگ تہ بیہ وتیرہ سپدان۔ اُسی چھہ کورمٹ وعدہ پورہ ہیکان کرتھ، حالانکہ فاضل وکھ چھہ فقط دُپلرِ خواہن تہ خیالن منز ضایہ کران، عملن پانس حرکتھ کرنی چھہ سراسر گوبان۔

نشہ تراونہ پتہ ہر گاہ نشہ بازس گنہ قسمک تناؤ پادہ گوشان چھہ، سہ چھہ یکدم پنہ خود غرضی آہ سوچن ہیوان..... مثلاً ”نشہ تراؤرِ مہنس گوسینٹھاہ کال۔ وں گوژھ دام کھنڈ آسنو باخوداہ!“ ”بس اکھ چلم۔ اکھ پیگ تہ کوٹھوئیک قسم۔ یہ ٹینشن گوشہ ہا دور۔“

”از۔ بس اُزی یوت یم پھلی جوراہ نمہ ہٹہ یون وائلتھ۔ پتہ کس تاوان زدلاگہ اتھ دوہس اتھہ!!!“

وُچھان وُچھان چھہ نشہ بازس پانس پٹھ کنٹرول راوان تہ سہ چھہ بیہ نشہ کھیہ اندر لاینہ یوان۔ اُسی ہیمو مثالیہ پٹھ کینون علامٹرن ہند جائزہ یم اسہ وضع نشانہ ہی کران چھہ پوت پھیر تھ تیج۔

۱۔ ورتاوس اندر تبدیلی، مثلاً غار دلچسپی ہاؤنی یازندگی متعلق چھراہ منفی پہلو ہاؤن تہ ہاؤن۔

۲۔ خیالاتن اندر منفی تبدیلی مثلاً

”میہ شوہ وں اکھ سگریٹ، تکیازہ سینٹھاہ کال گوشراہ فچ زندگی گراران“
”ہیروینن نے تہ توتہ گوژھ متبادل پھولاہ آسوے۔ پھول نے تہ توتہ

گروہ از اسہ بوتل آسے۔“ بھترہ

۳۔ احسان تہ جذباتن اندر کتہ کور تبدیلی۔ مثلاً سینٹھاہ بے چینی یا ذہنی دباؤ،

سینٹھاہ غوصہ تہ بغاوتھ، سینٹھاہ زیادہ بوریت یا گزُرک احساس۔

۴۔ تھنس نہنس اندر تبدیلی مثلاً اُس کس پپس سپتر کتھ پٹھ لکراؤ، زائتھ

ماتھ تم تدا بیر تہ طبی مشورہ تراؤذ یم ترک منشیات موکھ دینہ اُس

آمتر، کونسلس یا ڈاکٹرس نشہ یُن گروھن تراؤن، اکثر و بیشتر تمّن جاین یُن

گروھن یمن جاین نشہ کرنس دوران گروھان اوس، یا اکثر و بیشتر تمّن ٹھون

سمکھن یم تس نشس دوران ساتھ اُس دوان، یا اکثر و بیشتر تمہ لُزت تہ

سرؤدج کتھ تلخو یُس تھندو کز نشہ کرنس دوران میلان اوس۔

یم چھ نشہ کھیہ گن پُزت بھیر تھ پنے چہ وارنگ علامتہ۔ یمن ہند زان چھ

یمارس خاطرہ تہ ضروری تہ تمّن اہم لوکن خاطرہ تہ یم نشہ بازس سپتر وابستہ آسن مثلاً

مول موج، قریبی رشتہ دار، یاردوس، ہمراز، ہم کار، باؤ بھترہ۔ تھ زن سہ بروٹھے

بچاوتھ ہیگون پیہ واپس نشہ کھیہ اندر گروھن نشہ۔ امہ خاطرہ چھ بوڈ تھیار

”NO“، یعنی نشہ بازس چھ پھن زہ سہ کتھ گز کرہ نکار تمّن جاین، تمّن لوکن، تمّن

عنصرن تہ خواہشاتن یمن سپتر نشہ وابستہ اوس۔ اسہ پزہ ایمانداری سان تہ بلا

جھجک یہ تھیار استعمال کزن، چاہے کانہہ تہ ناخوش گروھرتن یا ناراض۔ نکار چھ

اُخر کار نشہ بازس شرافت زندگی دنگ دا حدضامن۔

نکار چھوڑ دے تھیار

اما پوزیہ نکار گڑھ آسن صاف، شود تہ واضح۔ بلا جھجک بلا خوف تہ بلا
چ کچا ہٹ۔ اچھو رلا و تھ تہ شانہ دو گنا و تھ گوتھ شخوس نکار کرن یس نشس گن
لمان آسہ۔ ژہ چھکھ نہ کانہہ گوناہ کران یا کانہہ تکلیف یژھان دیون ہر گاہ ژہ بے
خوف نشس لٹھ دکھ۔

یہ چھ چون حق منشیاتن نشہ دور ژلن۔ پنے نس ہنس پٹھ روز ڈٹھ۔
ہر گاہ چنننس ساتھ دوز آسہ، تیلہ منگ چنہ موکھ تریش، چائے، کافی، یا
کانہہ مشروب۔

ہر گاہ کانہہ شخو مجبور چھو کران نشہ کرنہ موکھ، تیلہ چھ بہترین حل یی زہ سہ
شخو آتی ترا و تھ تمہ جایہ نشہ دور ژلن۔

ژیہ تر و تھ نشہ۔ تہ ژیہ لو بٹھ سوروے دنیاہ۔ مگر ہمس شخوس رو و خریدار
یس ژیہ زاگہ چھو۔ یس ژیہ آین تہ گراین اوسوے و چھان تہ زیر تمام اوسوے
پراران نشہ کرنہ تہ کرناونہ خاطرہ۔

نشہ تراونہ پتہ شرافت زندگی چھ پاییدار، پُر لطف تہ عزتہ و اجنر۔ اما پوز
تراون واکر چھ ونان زہ تراون چھ بہادری، مگر کاٹھے روزن چھ جادوگری۔ تکیا زہ
تراونہ پتہ چھ بٹھ کم کم آزمائشہ تہ امتحان پیوان۔

گوڈ نیوک دام یا گوڈ نیوک نشہ چھ خرابی ہندس انتہا ہس تام و اتناوان۔ لہذا

عقل مندی چھ یہاں زہ نشس نزدیک پکے وے نہ زانہ۔ گوڈہ پیٹھے روز و نشس کاٹھ۔ وں چھ سوال زہ نشہ تراونہ پتہ کتھ کئی ہیکو کاٹھے روز تھ۔ تھ چھ کینہہ طریقہ۔ تم طریقہ چھ اتھ کئی:

۱۔ ژوؤہ ہن (۲۴) گھنٹن ہنز منصوبہ بندی۔

۲۔ نشہ نشہ پتھ ژلن۔

۳۔ سہ دودہ یاد کرن ییلہ نشہ کرنہ سپتر شوٹس سینٹھاہ بر باد دی گئے یائے۔
برونہ کن کرو یین ہنز وضاحت

۱۔ اتھ چھنہ کانہہ شکھ ژہ ییلہ نشہ تراونہ پتہ پورہ زندگی کاٹھے روز نک سوچان چھکھ ژے چھے تہر پھٹان۔ ژیہ باسان یہ کام چھ ناممکن۔ ”او مائی گاڈ! پورہ زندگی؟“

ژہ مہ وچھ برونٹھ کن زٹھس۔ کر شروع فقط اکہ دودہ سپتر۔ ”چلو۔ از روز و نشہ نشہ دور۔ کم پل تہ یی تن بٹھ، از چھ کاٹھے روزن۔“ تھ کئی اتھ کئی گرمہ کرایہ منزاکھ روزہ دار روزہ چھ تھوان۔ و ہن اکو ہن گھنٹن ہند روزہ باسان کریوٹھ مگر ییلہ گھنٹہ پتہ گھنٹہ سفر طے چھ سپدان دس اندر چھیہ خوشی بڑان ییمہ کتھ ہند احساس گدھتھ زہ بس وں چھ افطارس تام کئے دکھ۔
یوت نزدیک افطار و اتان چھ تیوتاہ زیادہ چھ اعتماد بڑان۔ اکھ دودہ درنہ پتہ چھ روزہ دار پپس دوس پیٹھ توجہ مرکوز کران۔ پتہ چھ وارہ وارہ باقیں

دوہن روزہ دران پیتس کالس سألیم ماہ رمضان چھ ختم گودھان۔ اتھے کڑ
چھ نشہ ترأوتھ دودھ دودھ کاٹھ روزتھ گزاون۔ یٹھ زن چھیکرس کاٹھ
روزنؤے اکھ عادت ساز عمل بنہ۔

”میہ چھ پیوان لو کچا رک دودھ یاد۔ اکہ دودھ گیہ اسکولس سیتی ایکسکشن۔
پہلگام نالس تران تران اوُس سکھ کھوژان۔ آبس اندر کھور ترأوتھ
اوُس واپس کھالان۔ دل اوُس راہ دارگری ہندی پاٹھی ژلان۔ میانی
ساری ساتھی تری کولہ پور مگر بہ اوُس نہ اکھ قدم تہ ہینکان کڈتھ۔ اپاری
اوس اکھ بزرگاہ پکان۔ سہ رکیوؤ میانی ژھرٹ ژھرٹ وچھتھ۔ سہ آدمیہ
نزدیک تہ وون نم۔ گو برا۔ ژہ مہ وچھ ساری ہے آپہ کولہ کن بلکہ صرف
پنہ نین کھورن پٹھ تھاؤنظر۔ گوڈہ اکس کھورس پٹھ۔ سیلہ سہ درہ مضبوطی
سان آبس منز، ادہ ٹل بیا کھ قدم..... تہ اتھے پاٹھی کچھ بروٹھ بروٹھ
.....“ میہ کورتی۔ سیہ منزس وایتھ باسیوومیہ آپہ بلکہ پیوان زورہ سان
مے گن۔ بزرگن دژ کرکھ۔

”گو برا۔ دوشونی کھورن پٹھ تھاؤنظر۔ یہ آپہ لہر روزہ نہ زیادہ کالس۔“
میہ کورتی تہ آپہ لہر آیتہ گئے۔ امہ پتہ کور میہ پور تام سفر طے اکھ اکھ قدم
مینتھ تہ تولتھ۔ میہ منز گوا اعتماد پادہ تہ تمہ پتہ روڈس بہ بلا خوف نالس
اپارہ پور کرنہ۔ باقی شری اُس میہ وچھتھ ژرہ پاپ وایان۔

اتھائے گزی پزی تہ قدم بہ قدم کاٹھ روزیچ مشق کرنی۔ سہ دودھ آسہ نہ
دوریلہ بہ بانگ دہل ژہ اعلان کرکھ زہ میہ تروؤ نشہ کرن۔ بہ بنوس وئی
شریف۔ میہ لوب نجاتھ۔

۲۔ گوڈیوک دام پتھ روز تام۔ کنہ وزہ چھ سینٹھاہ سخت طلب یا ٹیٹھ پوان۔ مگر
اسہ پزہ سو پتھ رٹز قدم بہ قدم۔ گھنٹہ پتہ گھنٹہ۔ باضے چھ میہ ٹیٹھ آہ لہر ہش
بگہ پوان۔ کھور ٹھہراؤ تھ چھ پراؤن تہ من ڈالن۔ یہ روزہ نہ زیادہ کالس
تہ بروٹھ کن آسہ سورؤے صحل۔

۳۔ ییمہ وزہ ٹیٹھ آسہ کھسان یا پیہ کانہہ پلہ ناوہ جام۔ تمہ وزہ کرک زہ سہ وکھ
یادیلہ امی نشن ژہ تباہ و بر باد اوس نکھ کورمت۔ تمہ وزہ اوسکھ سینٹھاہ ناخوش
، مول موج اسی ولس کھتڑی مڑ تہ پولیس اوسوے پریتھ وزہ زاگہ
روزان۔ بہتر گنیوڈ ہر گاہ تمہن دوہن ہند گزرن کنہ ڈایری منز لیکھتھ تھوہکھ
یتھ و قتن فو قتن پران آسہ بکھ۔

ژہ مشراؤ سہ اکھ اکھ کیمیاؤس چائس دلس تہ دماغس پٹھ مضر اثرات
تراوان اوس۔ کوشش کر زہ وں گوڈھکھ سگریٹ تہ تراؤن، دواہ پھلس تہ گوڈھکھ
نہ لور روزن مسئلہ گڑھن پاؤدہ مگر یہ چھ نظام قدرت زہ وکھ گذرلے سپڑ چھ
سارنی مشکلن آسان سپدان۔ پنن من ڈالن چھ بوڈ تداوی۔ تھ زن و تلمیتس
راون داؤس تدورک گڑھ تہ ٹیٹھ تہ کھسہ نہ کینہہ۔

ہر گاہ بند رہتے نہ پوان، تیلہ ☆ شوکنہ بروہہ چہ گرم دودھ گلاسہ۔ ☆
 نیم گرم آپہ کسران۔ ☆ زٹھو زٹھو شہہ کھال وال۔ ☆ یا پکھ میل کھنڈ تہ
 ادہ اڑ بستر منز۔ ☆ پنن موبائیل فون تھوبند، ☆ نون گاش تہ ورتھوپانس
 دور۔ وچھان گڑھ تندر پیہ پائے۔

پنن وٹھن بہن، کیون چون، لسن بسن بیتہ چھ بہتر وتہ کن ڈالن۔ ورتہ
 کھوڑی تہ منفی ورتاوتہ وٹھن بہن چھ یکسر مشراون۔

”اکہ بکھرہ اوس میون اکہ معتبر استاد گھرس اندر بہتھ۔ تمس آؤ اکہ پوڑھ
 یس پانس آزاد خیال تصور اوس کران۔ کتھ کتھ منز بیوٹھ سہ ونہ۔ انسان چھ آزاد
 زامت۔ سہ کتھ کتھ کھے یہ چہ یہ، کیاہ کیاہ کھیپہ چپیہ، کس کس نشہ کرہ کانسہ
 کیاہ..... سہ اوس پیہ تہ یشھان کیاہ تانی وٹن مگر میانی معتبر استادن کرس اتھس
 تھف۔ تراؤ۔ ولہ بہ ہاؤے پنن باغ باغ وچھتھ کر پوڑھ حارانی ظاہر۔ توبہ توبہ
 ۔ تھ کوسہ وارا نی چھ گاؤ..... ژوپاڑی کچھ کھوت مت، ژوپاڑی پرگھاسہ!!!“

استادن دھوپنس۔ اتھ اُسی آسان رنگہ رنگہ پوش۔ گلاب تھرہ آپہ ژوپاڑی۔ مگریمہ
 ورپہ وڑ میہ اتھ آزاد دی۔ دراصل دوت سس نہ بے۔ باغس یہ خوش کورتی
 کورن..... وچھ۔ یہوے چھ تمیوک نیچہ۔“۔ پوڑھس گپیہ ژھوپہ۔

اُسی تراو دھو پلو خوابن منز روژن، خیالنے منز پتھر ووتہ پانس دوکھ دیون۔
 سیٹھاہ ضروری چھ پانس منز بدلاؤ انن تہ تہ سوروے عملا وچ کوشش کرنی یہ ممکن

آسہ۔ نشہ تراونہ پتہ چھ اسہ ہریمانہ دکھ میلان۔ سہ دکھ کرو مثبت تہ کارآمد طور طریقن منصرف۔

۱۔ پریتھ دہ آس چہل قدمی کران۔ پنہ نین باژن سپتہ ، بچن سپتہ ، بزرگن سپتہ۔

۲۔ پریتھ دہ آس مقررہ دکھ تھوان، کسرت خاطرہ تہ تہ آرامہ خاطرہ تہ۔
۳۔ کینہہ کال گزہتھ ہیلکھ سخت ترین ورزش شروع کرتھ، یا مقامی چمنازیم جوئین کرتھ۔

۴۔ پن ہریمانہ دکھ گذارت فرح کین مقامن پٹھ مثلاً پارک، باغ، وارہ شیرپار کرنس منز، میوزیم، سینما، تھیٹر، لائبریری اندر، گندنس دروکنس منز، موسیقی ہند لطف تلکھ..... ترہ۔ بے شک چھیمہ نے منز پایید ارخوشی تہ اطمینان۔

۵۔ ضرورت چھامہ کتھ ہنز زہ تہ تراو دکھ منشیاتن متعلق سوچن۔ بہتر چھ زہ ہر گاہ یمن ہنز کتھ دتھ تمہ جاپہ نشہ گودورژلن۔ تمو وتونہ پکے نوے پیارک کین واکر آسان یا پیارک موئے خانہ آکر یا پیارک تکیہ یا اڈہ آکر۔ بہتر تہ افضل چھ زہ سووتھ ڈالو ہر گاہ تھ پرون کانہہ زانی کارنشہ بازپیہ۔

۶۔ موبائیل فونس منز دیو تمبن نمبرن فیش یم نشہ یارز یا آسن پاوان۔

۷۔ تھ پچھو صاف صاف نکار کزن ہر گاہ کانہہ نشہ کھالیہ کن پیہ لمی۔

مناات ته شرافت

نشہ تراوڻ پٽه شرافت ته مناج زندگي گذارڻي چھ هئا مشكل - به چھ اڪه سلسله وار عمل يوسه پڙاو پٽه پڙاو ورتاوڻي چھ پيو ان مثلاً

- ۱- اُس ڪٽه ڪڙي هڪو منشا تو نشه سينهاه دور زلته - تم زهل چھ پنهنجي -
- ۲- بازيا بي پراؤ ته شرافت زندگي ڪٽه ڪڙي گزارو - بنا دارو، بنا ڪيميا ته بنا ادويات -

- ۳- بازيا بي پراؤ ته شرافت زندگي ڪٽه ڪڙي بنا دون بيهه آرام ده ته پڙسڪون -
- ۴- زندگي ڪٽه ڪڙي لاگون مثبت وٽه ڪڻ ته زن پنڙ حاجات و ضروريات پوره گوهن -

موخصر به زه چاڙي شرافت زندگي چھ اڪه نو باغ - اته چهي نوه سره پوش روني، شيره پار ڪڙي، ڪجهه ته پر گهاسه ڪڏن، آبه هئا دڙي مٽره - اده هيكه به باغ خوشون گلزار بڻته -

- زان زه چانه زندگي چھ مقصد - سه مقصد ڪيا هجھ - ته ڪڏ به -
- زان زه چانه زندگي منز ڪيا هڪيا هجھ ضروري ته ڪٽه چھ گوڏه انوار ڪڍي -
- زان زه ڏه ڪيا هجھ بئن يژهان ته چون هدف چھ ڪيا!
- ڙا ڪر پنه نين اهدافن - تم پراوڻه موڪه چهي ڙيه تي آيه قدم تڪڙي - نشه تراوڻو ڪر يوت اوس به مقصد بلڪه شرافت چه زندگي منز ڪينهه ڪڙن ڪراون هجھ مقصد - راءو هو قدر و منزلت چھ واپس آڻي - پنڙ اهداف گوهن حقيقي،

قابل قبول تہ پر معنی آسز۔ مثلاً پنڈ پڑھائے مکمل کرنی، مائس ماجہ خدمت تہ اتھ رڈ کزن، پینہ ہندہ کھاندہ موکھ آنہ ژورز پنڈ، لوکس بھائے سز پڑھائے، مکاس مرمت بیتہ۔ اہداف مقرر کر تھ تھ پنڈ سوروی دھیان تہ توجہ دیون چھ غفلندی۔

”کھا اکھتھس یژھان ونڈ اکس شخوہ سز یس سائس نشہ انڈا مرکزس پنڈھ آیوڈ۔ تس اوس ناؤ غلام احمد تہ ساری اُس ونان وستہ گل۔ وستہ گل اوس پیشہ کنی ہستہ بوتیک چلاؤنہ علاوہ اوس سہ تیار و تیار پلو پوشاک تہ کنان۔ سہ چھ اتھ کنی ونان.....“ ”ییلہ بہ منشیات انڈا سنٹرس پنڈھ آس، میہ اُس شراب نشہ سیتہ ادرہ کھل گاہو۔ میہ اُس پنڈ زہ دوکان یم میہ کنی مٹر اُس۔ میہ اُس جدید پلو بناونچ مشین یوسہ میہ کھوٹین پونس کنی مڈ اُس چہراہ پنن برہ عادت باطل انہ موکھ۔ کھانداری اُس ذہ شری پنڈھ مائیون ژچوہ بیمار مول مونج اُس فاقہ کشی پنڈھ وائی مٹر۔“

ییلہ بہ ٹھیک ہیوت نس گوٹھن میہ کور دون کتھن ہند فاصلہ۔ اکھ یہ زہ بہ لاگہ نہ شرابس زانہہ اتھ تہ۔ دویم یہ زہ بہ ہیمہ کم از کم پنن اکھ دوکان واپس ملو۔ یس تہ میانی کتھ بوزان اوس سہ اوس میہ پنڈھ اسان، تکیا زہ کانسہ اوس نہ بہانے زہ بہ ہیکہ تہ کرتھ۔ مگر میہ کور نہ تمیوک پروائے۔ میہ بنوڈ اکھ لایع عمل گھر بہتھ۔ میہ کور اُس وستہ کار ہوس زارہ پار زہ میہ ربہ ژاٹھ۔ چہراہ اکس ریتس۔ میہ زتہ کینہہ پونسہ تہ ہیوم اکھ ہوس مشین تہ ہے کرایہ پنڈھ۔ مشین اُس تس نشہ بہتھ تہ میہ کرناؤ سوٹھیک۔ میں شج مشین نکھس تہ پھیورس گھرہ پتہ گھرہ ٹیپہ دینہ۔ واریا ہن

گھرن اندر آسہ لحاف دورہ، پردہ تہ لاء گئی پلو یمن ترؤپ دو تھمٹ اوس۔ لوکھ اُس
 کڈی کڈی دوان تہ بہ اوسس نفیس ٹیبہ ہن دوان۔ اتھ گئی گوس پونسہ کماوان تہ
 بروہہ پکان۔ منزہ منزہ اوسس ذہنی افسردگی یا تناؤس منز بتلا گروہان۔ اُتی اوسم دل
 وٹھ کڈان..... چھنا بہتر اکھ دامہ جیمو!! مگر سیتی اوسس خدایس منگان طاقت تہ
 مستحکم ارادہ۔ بہ اوسس نہ نشہ کس سوچس تہ دوان پنے تکیا زہ میہ اُس فقط پنے نس
 ہدفس پٹھ نظر، تہ سہ اوس کم از کم پئن اکھ دوکان واپس حاصل کرن۔

میہ ہیرو وسہ سبز مشین ملو۔ تس آہ کڈس لٹھے دواہ۔ سہ گو خوش تہ منزہ منزہ
 اوسم پلواہ دوان سووہ خاطرہ۔ بہ اوسس صبح پٹھ شام تام جگتھ بہان کامہ تہ
 آنہ ژور تہ اوسس ٹھیک ٹھا کہ کماوان۔ میہ کرناؤر بیمار مول موج صحت یاب۔ میانی
 کھانہ دار تہ آہ شری پٹھ واپس۔ تم ساری سپدر میہ وچھتھ سینٹھاہ خوش۔ میہ تہ اُس
 سینٹھاہ خوشی سپدان ییلہ وچھان اوسس زہ پچھ میہ دچھتھ کھوور کتاہ وہرا وٹھ
 پئن پئن سبق پران تہ میہ بوزہ ناوان۔ اکھ دودہ گوس بہ تہند اسکول۔ اسکول والین
 اوس چار تہ تمو ڈڑہ میہ بسیار وردی بناونہ خاطرہ۔ میہ ہیرو بیا کہ مشین ملو، ژاٹھ تہ
 روٹم تہ نزدیکیے گامس منز پیس اسکولس تہ روٹم وردی بناونگ ٹھیکہ۔ وٹس پٹھ
 اوسس سارنی پلو بنا وٹھ دوان تہ وچھان وچھان گوس بہ علاقس اندر مشہور۔ چہراہ
 اُرکس وریس منز گوس بہ کامیاب پئن اکھ دوکان واپس ملو ہینس منز۔“

ہدف کیوتھ تہ اُس تن حقیقی تسلا تہ خوشی چھ تمہ وزہ میلان ییلہ ہدف
 حاصل کرنہ خاطرہ وعدہ بند روزو۔ پڑاوتہ پڑاوییلہ کامیابی میلان چھ، خود اعتمادی

چھ پائے پوان تہ تمہ پتہ چھ بڈو هدف حاصل کر پچ چاہت بڑھان۔ اہداف
مستخص تھاوتھ تہ پراوتھ چھ زندگی آسان بنان۔ اُس چھ پڑ عظم تہ پڑ امید بنان۔ اما پوز
وقتن فوقتن چھ پانس پائے تجزیہ پوان کرن آیا اُس چھا صحیح وتہ پٹھ پکان کنہ نہ۔
باضے چھ بنین تہ پانس متعلق رائے پوان پٹو خاص کرتھ پنہ نس باڑس ، والدین ،
مخلص یارن دوستن تہ تمن کونسرن یمن مریضہ سبز کونسنگ مٹہ آسہ ۔

وعدہ بند روژن ، محنت مشقت کرنی ، تہ ایماندار بنن چھ تریہ سسونہا رر اصول
بیوڈس اُس آسانی سان پٹو منزل پراوتھ ہیگو ۔ اڈہ وتے کَام تراونہ پتہ چھ نہ ، اڈ
کَام نیران بلکہ نتیجہ چھ یکسر زیرو نیران ۔ کَام چھ مکمل انزراونی ، دلہ کرنی تہ خوشی سان
کرنی ۔ پانس دچھنی کھوڈر تراؤ نظر ۔ ژیہ گڈہ نے بسیار لوکچہ لوکچہ کامہ درینٹھکریہ
انجام دتھ ژیہ دلی خوشی میلی ۔ مثلاً گھرس اندر لوکٹین بھاین بنین اسکو پچ کَام کرنس منز
اتھ رٹ کرن ، کچنس منز ماجہ مدد دیون ، اُتی دِ موسائی کلس یا موٹر کارہ پھشہ
ہنا ، آنگن کرو صاف یا وارہ دِ موسگہ ہنا ، کمرہ سجاوون ، پلون کرو استری ، مائس ٹلو
نیر تام فائیل یا بریف کیس بیتہ

”میون اکھ زانی کارن فراہ اوس طاؤس لوگمت ۔ سہ اوس نشہ کران ۔
خود این کوئرس رحم تہ ٹھکریوک تراوتھ ۔ اکہ دودہ یوزمیہ چانک زہ سہ اوس پنہ نین
دوستن ونان.....

نشہ تراونہ پتہ باسیوڈ میہ زہ میہ آس پاس چھ کڑاہ لوکچہ لوکچہ خوشی یہ ۔ صبحک
ٹھنڈہ ہوا ۔ ماجہ ہندہ اتھ بنیو مت پریتھ کانہہ کھنن چھم مزہ دار لگان ۔ بہ چھس پانہ



بازار گڑھتھہ قسمہ قسمہ سبزی تہ میوہ ملو ہیان - میہ چھوئی پتہ زہ میانس کمس
 باؤس کیاہ چھہ پسند - بہ چھس سارنی ہند سیٹھاہ خیال تھوان - ازل چھس بچن
 اسکوچ کالم کرنس منز مدتہ دوان - میہ سیتڑ سیتڑ چھہ تمن تہ خوشی سپدان - میہ چھہ گھر
 واچینو حورہ پری ہش باسان - سو اُس نہ پتہ نس پانس واتان مگرینہ پٹھہ میہ دلچسی
 ہیو ہاؤنی تمہہ تہ ہیوت پانس بناؤ سنگھار کرن - میہ چھہ یہ سوروے کینہہ خوشون
 خواب ہیو باسان.....“

اسہ، پڑہ پٹن نظریہ بدلاؤن تہ زندگی ہند کی مثبت پہلو تلاش کرنی - سما جس
 اندر چھہ سارنی پٹن پٹن رول - ہم ساری رول یا کردار چھہ اکھ اُکس پٹھہ منحصر - مثلاً
 گھر دول، گھر واچینو، مول، موج، یار دوس، دستہ تہ ژاٹھ، نوکری دینہ دول تہ نوکری
 کرن دول، ہم جماتی، ہم کار، پیر، مرشد بیتہ زندگی ہند معیار چھہ میہ پیانہ سیتڑ ہران
 زہ اُس ساری کتھہ کئی چھہ پانہ وائی باہمی اشتراک تہ تال میل تھوان - اکھ اُکس نشہ
 ہچھان تہ اکھ اُکس اتھہ روٹ کران - پٹن نظریہ چھہ باضے بدلاؤن ہیان -

کر رہا تھا اس سکھ سزا یوان دینے۔ لڑکھ اُس سینٹھاہ تنگ آہتی مگر کر رہا ہن کیا! اتہ اوس
اکھ درویش روزان۔ تھی بیلہ لوکن ہنز پریشانی وچھ سہ گو رازن نشہ تہ نمین کر تھ
وؤن نس۔ رازہ۔ یہ چھس چائی سمیا دؤر کرنہ آمت۔ رازہ گونوش

’اما۔ تہ کتھ کن؟‘ درویشن کو رُس عرض ’توہ چھ یہ مشورہ آمت دینہ
زہ۔ تھ گنہ پٹھ ہنز نظر پیہ سہ گوٹھ زعفرانی رنگ آسن۔ لہذا یہ چھس ٹھندہ
خاطرہ اکھ عینک پٹھ آمت۔ یہ لاگتھ یہ توہ سورؤے کینہہ زعفرانی رنگہ کوے
بوزنہ۔‘ رازن لوگ زعفرانی رنگ عینک..... لوکن بدلاونہ بجایہ بدلاؤ درویشن
رازہ ہنز بے نظریہ نظریہ تہ مسئلہ گو پائے حل.....“

یہاے پادشاہ کتھ نظر تل تھاوتھ پڑہ اسہ پٹن نظریہ بدلاؤن۔ نہ کہہ لوکنے منز
بدلاؤ ٹھانڈن۔ اسہ چھ عادتھ باقین کٹھ کرنی یا تمن منز خا می ٹھانڈنی۔ بہتر تہ افضل
چھ زہ اُس تھو مثبت تہ جان خا صیت نے پٹھ نظریہ منفی پہلو وس گن تھو ونہ زون۔
☆ ”اکہ دوہ پیو اکس زنانہ سونہ سند کہہ دؤر دؤر تہ روؤ سڑ کہہ پٹھ میونسلی
ٹھوٹھ ڈھیرس منز۔ تمہ وئی نرکتہ دیودو یوا تھو بیٹھ ٹھوٹھ دہراونہ دچھڑ کھوڈر کو
سینٹھاہ ٹھوٹھ جمع۔ اٹھی منز پیو میونس پٹی جمعدار داتھ۔ تس کھوت ٹھوٹھ دچھتھ
شرارتھ تہ بیٹھ زنانہ وای ہی تباہی ونہ۔

زنانہ ڈانجنہ اورہ یورنظر۔ تمہ وون نس بڈہ سنجیدگی سان۔ ’ہتہ با۔ میہ
کیاہ چائنس ٹھوٹھ ستر۔ میہ پیو سونہ دور ٹھوٹھ ڈلس منز۔ یہ چھس سوے

ژھانڈان۔ ہر گاہ چائیس ژھوٹس کُن زون تھوہ، خبر نظر ماڈلیم اورہ یور تہ سوہہ دور
گروہیم اتھ۔“

لوکن اندر خوبی ژھانڈنہ، خاطرہ چھ گنہ وزہ سرینرس وُس پوان۔ بنان
چھ سہ مثبت پہلوما آسہ سوہہ دور کُر پاتھو گنہ ژھوٹہ ڈھیرس تل کنہ بہتھ۔ اُس ہیکو کہ
نہ معاشرس اندر ساری بدلأ و تھ۔ البتہ پُنن نظریہ بدلاؤنہ پتہ ہیکو اُس لوکن منز مثبت
پہلو بدہ کڈ تھ۔

• نشن چھ سائین باہمی رشتن اندرادرہ کھل گرہو۔ وں چھ اسہ نوہ سرہ تم
ساری رشتہ شیر ذی تہ پاری۔

• پروردگارن چھ اسہ بحلہ پاک دماغ عطا کورمٹ تاکہ اُس ہیکو آسانی
سان بہ زانتھ زہ رت کیاہ چھ تہ بد کیاہ چھ۔ پریتھ کانسہ انسا نس منز چھ
اکہ مثبت طاقت چھتھ آسان یُس گنہ تہ وزہ جوشہ سان نیئر نیران



چھ۔ تہ نتیجہ چھ یہ نیران زہ

سہ چھ ہیرو بنان۔ پزری

پاتھو چھ یہ ڈے پیٹھ منحصر

آیا تہ ہیرو نہ کھا کنہ زیرو۔

”اکہ پھرہ اوس اکھ لوٹ لڑ کہہ

وڈرک وڈرک پکان۔ وتہ اوس اکھ ٹھول

یُس عقابس پیومت اوس۔ تھر لڑکن ٹل





ملٹن اوس بجلہ پاک
شاعر۔ نگر ہنز شاعری چھ
لافانی تہ و نہ تہ چھ لوکن
پسند۔ سہ اوس نابینا۔
بی تھو ون اوس نہ کنو
کینز تہ یو زتھ ہینکان۔
مگر سہ بنیو تیتواتہ عظیم

موسیقار زہ تس ستر چھنہ و نہ تہ کانہہ مان ہینکان کرتھ موسیقی منز۔
ہیلن کیلر اُس تھدہ پاتج قانون دان تہ دانشور۔ مگر سو اُس نہ کنو یو زتھ
ہینکان تہ نہ اُس اُچھو و چھتھ ہینکان۔
ولیم روڈولف اوس اپاچ۔ تس اوس لوکٹہ پانہ پٹھے پولیو ستر زنگن فاج
گوٹ۔ یوت کرتھ تہ کُرن سینٹھاہ محنت تہ رفتار بڑا ون تیوزہ ہتھ
میٹر دورہ منز یون اولمپک گولڈ میڈل۔
ڈیموس تھینز اوس یوناٹک بجلہ پاک فلاسفر تہ خطیب۔ تس اوس زہ و
پھیر تہ نہ اوس بول چال ہینکان کرتھ۔ دپان سہ اوس لوکچہ و اُسہ پٹھے
اُس اندر روڈہ بھل ترادان تہ بول بوش کرچ مشق کران۔ و چھان
و چھان بنیو دُنیا بک مشہور خطیب۔

• ☆ وان گواگ اوس دہنی مریض تہ تہ موزو رتہ۔ مگر تہ کرتھ تہ بیوؤ دُنیا ہک مشہور مصو ر فنکار۔

بیو علاوہ تہ چھ آتھ رڑھ مشہور و معروف اشخاص بیو پنڈی کی یا لاچاری پس پشت تراؤ تھ کامیابی پر او۔ تکیا زہ تموؤ چھ ہمیشہ برو نہ کن، مثبت سوچ سگہ ناؤ کھ تہ پنہ نس قسمتس لوڈ کھ نہ راہ۔ بخت چھ تہ پتہ پتہ پکان لیس جرات آسہ۔

یہ گو تہ گو۔ وئی مہ کھارو پنہ نس پانس تیو تاه راہ زہ پن پان باسہ ہزر لد۔ پر تھ وزہ تہ پر تھ جابہ پانس گنہ گار تصور کرن تہ دل ملول روڈن چھو نزادہ چون عزت نفسی و خودی۔ پروردگارن چھ ساری ہوی ناؤڈ مگر خاصوہ چھنکھ بیون بیون دتھ مٹھ۔ اسہ پڑہ پنڈ اندریم قابلیتھ بدہ کڈنی تہ دوتلاؤنی۔

☆ ”ا کس مائلس منز اوس اکھ مھو کہ ڈینگو کین ول رنگہ رنگہ مھو کہ ڈینگو ہو ہس منز تراوان تہ مائلس اندر موجود بے شمار بچن ہند توجہ پانس کن بھران۔ رنگہ رنگہ مھو کہ ڈینگو اسی ہیورا سائلس کھسان۔ نیول، وڈل، زرد، سبز، سفید بیتھ۔ اتی تھ اوس اکھ کرن ہن کبہ کال ہیولڑ کہ تھلہ، تھلہ و چھان۔ کینہہ کال گو تھ آویہ مھو کہ ڈینگو وائلس نزدیک تہ پر تھ نس۔ ”انکل۔ ہر گاہ تو جو ہر کہ نہ نہ رنگ مھو کہ ڈیونگ تراؤن، کیاہ پتہ کھیا اسمائلس؟“

مھو کہ ڈینگو وائلی ڈیون لڑ کہ سندا اندریم احساس۔ تھر توؤ یکدم کہ نہ نہ رنگ مھو کہ ڈیونگ ہو ہس منز تہ و چھان و چھان کھوت سہ اسمائلس۔ تھر وون نس۔

”گو برا..... یہ چھٹے نیرم رنگ بلکہ یہ چھ پھوکہ ڈیٹیکس اندریم جوش یکر یہ یوتاہ تھوڈ کھول.....“

یہاے حقیقت چھ در پردہ نشہ تراون وائلس اندر۔ اما پوز اندریم جوش تہ ولولہ دیہ امس ہیورکن وڈو۔ اُس ساری چھ زائتر قدم بہ قدم بروہنہ پکنہ خاطرہ۔ مگر کنبہ وزہ چھ اُس پائے کونز پتھ کن پھر ان تہ ناکامی چھ باگہ یوان۔

نظام قدرت



یہ چھ قانون قدرت زہ تھوے ارادہ یا منشا آسہ تھوے واتا ورن یا ماحول چھ پانس اندر اندر بنان، یس منزلس کن پائے و تہ بناوان چھ۔ بد قسمتی کنز چھ اکھ نشہ باز اتھ لگ ہار ماحولس پائے نہناوان۔ سہ چھ آنتہ تہ چھراہ کینون ژین ہنز نا پایدار لڑت حاصل کرنہ موکھ پائیدار زندگی اتھ دوان۔

یہ وزہ اکھ نشہ باز نشہ کھایہ منز لاینہ یوان چھ، تمہ منزہ نیر نیر نہ موکھ چھ سہ سینٹھاہ کوشش کران، انگ اشناؤ تہ یار دوس پتھ۔ اما پوز امہ دلہ منزہ نیر نیر نس منز چھ پروردگارہ سندا غابی طاقت کار فرما۔ شرط چھ یہ زہ سہ تھاوہ وژہ وانجہ تس پتھ یثہ تہ پڑھ۔

میرِ وزہ کانسہ شخس جس پٹھ زخم لگان چھ یا ڈج پھٹھ چھس یوان،
 معالج چھ فقط ٹیب دوان یا ڈرینگ کران یا پلسٹر لگاوان تہ بس۔ باقی سوروے
 مرہم کرن دول یا داٹھ دنہ دول چھ سوے یس خالق اکبر پروردگار یا پر ماتمایا واً ہے
 گرو ونان چھ۔ سوے چھ شفا بخش دول۔ ژہ کمہ آہ منکھ، یا کتھ کئی منکھ سو چھ
 چائی مرضی۔ سہ چھ چائی نیعت تہ ارادہ زانان۔ پُتر او تکی مگر پنی منفی سوچ تہ شیطانی
 وسوسہ ترأ و تھ۔ ژہ منکس مگر پانہ کر حرکت۔ سہ چھ پان ہاوان مگر موقعہ چھ دوان۔

حضرت علی ابن ابی طالبؑ فرماوان زہ میہ زون پروردگار زیادہ پیلہ تکر
 دیئت تہ یہ تکر یو ژھ۔ نہ کہ تہ یہ میہ یو ژھ۔ غرض سانس پروردگار س چھ سوروے
 کینہہ معین زہ اسہ کچ ضرورتھ چھ۔ حکمہ پائیک مفکر چھ ونان زہ۔



• میہ منجوس طاقت۔ تہ خود این ترؤس بہ آزمائش تہ مشکلات منز، پنی زور
 آزماونہ موکھ۔

• میہ منجے مس دلائی۔ تہ خود این ترأ وک بڑی بڑی مسئلہ میانس ہمس منزل
 کرنہ موکھ۔

• میہ منجے مس دولت۔ تہ خود این دیوت میہ دماغ، اتھ کھور تہ ذہن
 زراعت۔

• میہ منجوس جرأت۔ تہ خود این ترؤس بہ خطر منز۔

• میہ منجوس پیار محبت تہ ہمدردی۔ تہ خود این ترأ وک میہ بروٹھ کنہ نادار،

لاچار، یتیم تہ بے کس۔

• میہ منجوس اتھہ روٹ۔ تہ خود این دتی میہ بے شمار موقعہ۔
 موخصر حاصلاہ سپدم نہ کہینو یہ منجوس۔ مگر تہ سوروے میولم پنج میہ ضرورتھ
 اُس۔ زندگی ہند روحانی پہلو چھ سادگی سان لسن بسن۔ کامیاب زندگی
 پراؤنہ خاطرہ چھ پانس اندر ژورتبدیلیہ انہ ضروری۔

۱۔ پانس اندر بلا وجہ خوف تراؤتھ یقین پاؤدہ کُرن۔

۲۔ پانس کم پایہ یا پچور کجھنہ بجایہ پانس اندر امید تہ خود اعتمادی پاؤدہ کُرن۔

۳۔ ہٹ دھری تراؤتھ مانن زائن تہ

۴۔ بے ایمانی تراؤتھ ایمان داؤری ہنزوتھ رنؤ۔



حلی شری یعنی اپنی مدد آپ

بازیابی پر اوتھ چھ بہتر تہ افضل اکھ اُکس سمکھن، سمکھان روژن تہ اکھ
اُکھ سندیو تجربوتہ مشاہدو نشہ فاض ثلثن۔ اتھ طریقہ علاجس چھ بسیار فائدہ۔ تم
کرہ بہ برونبہ کن بیان۔ گوڈہ پیتم اکھ کتھ یاد۔

”اکہ دودہ راؤ اُکس شخصس اہرہ بل کس گھنٹس جنگلس منز دتھ۔ صبح
پٹھ دو پہر تام اوس سہ گراہ ہپارک تہ گراہ ہپارک دودہ دو کران مگر جنگلہ منزہ نیر نیرس
اُکس نہ دتھ میلان۔ سہ اوس سکھ پریشان گو مت۔ تھو چھ اچانک ہپاکہ نفر تہ تس کھو
دائج ہش۔ دراصل اوس سہ تہ روؤ مت۔ تم آیہ اکھ اُکس نشہ تہ لگو صلاح مشورہ
کر نہ۔“



شخص ۱۔ ہپارک چھوڑ پہاڑ۔ یہ آسے اُدی وچھتھ۔

شخص ۲۔ ہپارک چھ سینٹھانہ گوٹ۔ باسان چھ جنگلے جنگل۔ نیر نیر نس چھنہ گنجائش۔

شخص ۱۔ میہ ڈھجن یوسہ وٹھ چھیہ سوئے چھ کنڈوئے زانڈ و سیتی بھرتھ۔ ہپارک چھنہ کانہہ اکھاہ پوکمت۔ نہ آدم تہ نہ آدم زاتھ۔

شخص ۲۔ میہ یوسہ وٹھ تراؤ پتھ گن تپارک چھ کھوژن۔ کانہہ گاشہ زٹاہ چھنہ دور دور تامتھ۔ توے پھیورس واپس۔

چھیکرس کورتمو فاصلہ زہ پونڈوم وٹھ آسہ صحیح۔ بسمہ للہ کرتھ دراپہ تم دوشوے تپاری۔ تپارک اُس کھورن ہندک نشانہ تہ تم لگو گھاس پیٹھ انسانی قد من گارنہ۔ بٹھ اُس گاشہ لئی بوزنہ بان۔ تہ تمورٹ سوئے وٹھ۔ گاشہ لئی گپیہ

بڑاں بڑاں تہ چہراہ اکس گھنٹس اندر اُس تم دونوے جنگلہ منزہ، نیر بستی گن پکان ۔“

وُنی اگر دو یو کھوتہ زیادہ سمکھن تیلہ سپدہ ہکھ سفر زیادے آسان۔ یہاے حقیقت چہ تمَن شخُون ہنز یونشہ تر وُمت آسہ۔ تمَن چہ پنہ پنہ جایہ پنہ پنہ مسائل در پیش آسان۔ اکھ نشہ بازے چھ نشہ بازہ سُن دودگ سمجھان۔ لہذا سُوے ہیکہ پنہ نیو تجربہ تہ تمبوک مداوتہ ہتھ۔ ضروری چھ زہ باز یافت افراد بناون اکھ جماعت یوسہ فقط تمَن پٹھ مشتمل روزہ۔ تم آس مقررہ جائے تہ دکھ مُشخص تھوان تہ سمکھان۔ پر تھ میٹنگ دوران آس زہ یاتریہ افراد پن گُزُن بیان کران تہ باقی آس کن دتھ بوزان تہ اُخرس مسائلن پٹھ غور خوذ کران۔ امہ قسَمکس سمکھنس چھ فائدے فائدہ۔ بہ الفاظ دیگر اتھ سمکھنس چہ یورپ کین ملکن منزوان (Alcoholics AA)

(Anonymous) تہ (Narcotics Anonymous) NA یعنی

گمنام نشہ بازن ہند سمن بل۔

گمنام سمن بل

اتھ سمکھنس کیا زہ پیو ”گمنام“ ناؤ، تھ چھ وجوہات ۔

۱۔ باز یافت افرادن ہند ناؤ یا شناخت ظاہر کُرن چھنہ ضرورتھ۔

۲۔ جُہند اتا پتہ یا پیہہ کانہہ زانکاری ظاہر کُرن چھنہ ضروری۔

۳۔ امہ جمائز ہنز کارکردگی روزہ صیغہ رازس منز۔

بازیافت افراد آسن پانہ وائی پیغام رسائی یا موبائیل فونو ہندہ ذریعہ
 رأبط تھوان تہ حسب معمول جمائون اندر سمکھان۔ امہ سیتڑ چھ اکھ اکس مد میلان۔
 ”اسمانی پچھن پیلہ وندہ تیجے جنوب کن ہجرت کران چھ، تم چھ ۷
 شکل بناوتھ یک جھٹ وڈو کران۔ یہ چھ نظام قدرت زہ اتھ شکلہ منز اکہ وٹہ وڈو
 کرنہ سیتڑ چھ تم ۷۰ فیصدی ہریمانہ مسافت کڈتھ ہیکان۔ تمہ علاوہ ہر گاہ کانہہ
 پچھن الہ گاہ لائہ منزہ وڈول باقی پچھن چھ تمس واپس رکھ پیٹھ انان۔ ہر گاہ
 کانہہ وڈان وڈان بیمار یا کم ہیمتھ گو، تمس دچھن کھوورک یا پتہ برونہہ باقی صحت
 مند ژور پانژہ پچھن چھ تس لائہ منزہ کڈتھ سہارہ ووان، تیتس کالس تیتس کالس نہ
 سہ ٹھیک چھ گڑھان۔ سہ صحت مند گڑھنہ پتہ چھ ساری پچھن پیہ ۷ شکلہ منز پان
 وپراوان تہ پیہ وڈان۔“

جمائون اندر روزن تہ باہمی اتھ روٹ کرن کران چھ سماجی زندگی ہند
 تھو دمعیار۔ انزائی روزتھ تہ اکس پیس پنن زائن گو لہ نگ بسہ نگ روحانی
 پہلو۔ اسمانی پچھن ہند تال میل تہ باہمی اتفاق آسن چھ قورنگہ طرفہ اکھ خوبصورت
 اشارہ اسہ انسان خاطرہ۔ یہوئے اشارہ رٹھ ہیکو اکر معاشرہ منزہ تمام قسمچہ بے راہ
 روی تہ بے حسی دور کرتھ۔ نشہ کوسہ کتھ چھیہ !!؟



خودکشی - اکھ بڑو فی نہج

یہ جھے نفسیاتی نو پتچ اکھ کڈ راہیمر جنسی۔ خودکشی ہند بڑو ن رُحمان
چھ دُرستس ریاستس اندر اکھ افسوسناک تہ حاران گن المیہ۔ توے پوئے تہ
کتابہ منز اتھ متعلق مفصل لیکھن۔ اتھ چھنہ کانہہ شکھ زہ نفسیاتی امراض ہند شکار
افراد چھ وقتن فوقتن پُن پان ہلاکتس منز تراوان۔ تہ یہوے چھ اتھین مریضن
منز مرنگ یو ڈبارہ وجہ۔

☆ خودکشی کتھ و نو؟ یہ چھے سو عمل تہ منز اکھ شخو قصدن یا ز اتھ ماتھ پنہ
پانگ خاتمہ چھ کران۔

☆ خودکشی یعنی Parasuicide چھے سو عمل تہ منز اکھ شخو ارادتن یا
ز اتھ ماتھ پانس تکلیف یا عزا دوان چھ۔ یہ چھنہ ضروری زہ اتھس شخوس

آسہ مرنگ ارادہ مگر باضے چھ وشفن تھو کہ پٹھہ رکنی گڑھان تہہ یتھ شتھ چھ
حادثاتی طور مرتھ گڑھان۔ البتہ یم محرکات چھ خود کشی ہندی گوڈنکی پڑاؤ۔

☆ اقدام خود کشی چھ تھ عملہ ونان۔ تھ منز پن پان ہلاکتس منز تراونہ باوجود
چھ یتھ شتھ پنہ زندگی ہند خاتمہ کرنس منز ناکام سپدان۔ اما پوز عالمی سوتھرس
پٹھہ تحقیق کرنہ پتہ چھ یہ نیو مت زہ دویہ پٹھہ دہ فیصد اقدام خود کشی کرن
واک چھ بردہہ کن دہلس منز خود کشی کرنس منز کامیاب گڑھان۔

☆ خود کش ورتاؤ تہ نہج۔ یتھ ہو شتھ چھ زیرے پن پان ہلاکتس منز تراوان
تہ زیرے پان مارنچ دھمکی دوان۔ اما پوز ارادہ چھس تھہ برعکس آسان۔
مثلاً غار فطری فلمی کردارن نقل کرتھ وہمہ پوہرہ پٹھہ ووتھ لایان، موٹر
سائیکل یا گاڈی سینٹھ تیز رفتاری سان چلاوان، ہاونہ خاطرہ پنہ نین
رگن اندر نشہ آور کیمیا بھران، یا ژھرانٹھ پچھنہ ورائے آبس ووتھ لایان، یا
تھمن کھیلن ترجیح دوان یمن منز از جان گڑھنک خطرہ روزان چھ
بیترہ۔ کنہ وزہ چھ یتھ شتھ غار ارادتن یا وشفن یمس زو پٹھران۔

اعداد و شمار

عالمی سوتھرس پٹھہ چھ پر یتھ وریہ لگ بھگ اٹھ لچھ لوکھ خود کشی کران۔
یعنی پر یتھ ژتجی سینڈ پتہ چھ خود کشی ہند واقع پیشہ ان۔

زیاستر خود کشی چھ پندہ ۱۵ پٹھہ گنترہ ۲۹ وری وائسہ اندر سپدان۔

اقدام خودکشی زیاستر لو کچہ و اُنسہ ہنزن زنانن منز تہ مکمل خودکشی مردن منز۔ خودکشی بہ طور وجہ اموات چھ عالمی سوتھرس پٹھ سدا عومس نمبرس پٹھ شمار سپدان، میلہ زن ہندوستانس اندر چھ یہ دہمس نمبرس پٹھ گزرنہ یہ ان۔ پرنتھ لچھ لو: کس منز چھ پندہ نفر خودکشی کران۔ حالانکہ پزر چھ لی زہ امہ کھوتہ زیادہ تہ آسہ سپدان تیکل زہ ذینی سوتھرس پٹھ چھنہ تم اموات شمار سپدان بیم عاب زائتھ یاد دیگر وجوہاتو کنڑ چھپاونہ یہ ان چھ۔ تازہ اعداد و شمارہ مطابق چھ عالمی ادارہ صحت WHO بہ بانگ دہل اعلان کران زہ پرنتھ ورپہ چھ خودکشی سپتر اکھ ملین لو کھمران تہ وہ ملین چھ اقدام خودکشی تکان۔ حال حالے آوتجز یہ کرنہ زہ اڈواثر نو جوان کورین (۱۵ تا ۱۹ و اُرکشن) منز چھ یہ شرح تیز رفتاری سان بڑان۔ ہندوستانس منز چھ پانڈی چری، مہاراشٹر، تامل ناڈوتہ کرناٹکہ سرفہرست۔ آندھرا پردیش منز چھ زیاستر کسان تہ کملو بھائے زیادہ خودکشی کران تہ داج بھان تہ انٹرنیٹس وابستہ خودکشی ہندس شرحس منز چھ ہر یز سپد یومت۔

اسباب

عام وجوہاتن باگرو اُسی ترین ڈیفرین اندر۔ نفسیاتی تکالیف، جسمانی تکالیف، تہ سماجی روح رکان۔

۱۔ نفسیاتی تہ ذہنی تکالیف

۱۔ ذہنی افسردگی یاد باؤ۔ یہ چھ بڑا بارہ وجہ خودکشی کرنک۔ یہ کیفیت چھ بے شمار عناصرن ہند نتیجہ مثلاً زندگی ہند بے شمار سرتو دو گز، ناکامی، آستھ

رُٹھ کر تناؤ، فیملی، ازدواجی، تہ سماعی مسائل، اقتصادی تہ نسلی نابرابری، بے روزگاری، تنگدستی، اچانک کانہ ہندوؤرن یا مرن، اچانک بڑا ڈبارہ مالی نقصان گروہن، اھد افن ہند راؤن یا رشتن اندر پھاس پیون بیترہ۔

۲۔ جنونی یا ہڈیانی کیفیت، وجدانی صورت حال، بعد از صدمات اضطرابی کیفیت، سینٹھاہ زیادہ پریشان کن اضطراب و پنک حملہ بیترہ (PTSD)۔

۳۔ بے گند شخصیات خصوصاً تمدن کش شخصیت، ڈانواڈول شخصیت، ہش مش شخصیت، بیترہ۔ یمن بے گند شخصیات زائون منز چھ ٹھہراور رٹھ کر جذباتن پہ دپڑ زہ تہ کھر ہو آسان آمت تہ، زندگی ہندو مقاصد یا اہداف چھکھ نہ واضع بلکہ گڑ۔ رد عمل چھ بلا سوچے سمجھے ہش مش پاٹھو عملادان۔ یہوے چھ وجہ زہ یم چھ اکثر و بیشتر پنہ نین ہرین، زینن، زنگن کھش دوان، رتھ والان یا دزونی سگریٹ پٹہ لاگان، یا چھ یارن دوستن یا عاشقن معشوقن ہند ناؤ کھنٹھ تھوان یا لو کپار سہ منز پنہ نس جسمس پٹھ بے وتیرہ شکلہ Tatoos بناؤتھ تھوان۔

۴۔ شراب نوشی تہ دیگر منشیاتن ہند نشہ چھ نشہ کرن وائلس مچھیکرس خود کشی کرنا دوان۔

ب۔ جسمانی تکالیف

یمن شخصون لا علاج جسمانی داؤدو آسن یا سینٹھاہ زیادہ دگ دودا سیکھ یا یم مہلک مرض مثلاً سرطان، ایڈس یا عقلی زوال یعنی ڈمین شامیترہ اندر پنہ آسن

آہتر تھو منزہ چھ بیشتر مرلس فوقیت دوان تہ خود کشی کران۔ ہندوستانس اندر چھ تمام خود کشی ین منزیمین وجوہاتن ہند شرح لگ بھگ ساڑھ زتوؤہ % 22.5 فیصد۔

پ۔ سماجی روح رکان

یہ تھ ڈیفرہ اندر چھ عام وجوہات امتحانسن منزنا کامی، عشق معشوقی منزنا کامی تہ دل پھٹسن، دانج تہ مہر معاملن ہندو مسائل، ازدواجی ہم آہنگی تہ بھروسہ راؤن، غار ارادتن ناجائز طور کورہ ہند گوہہ کھور روزن، گھریلو تنازعات، گھریک کانہہ ٹوٹھ چیز پالتو جانور یا رشتہ راؤن، بے روزگاری تہ معاشی تنگدستی، نامسائیڈ حالات تہ غار یقینی، محکومی محرومی تہ غلامی، عزت نفس اچ پامالی، بے انتہا تاؤ تہ ژوپار بے بسی، کُسر، فاقہ کشی تہ لاچارگی، جسمانی، جنسی تہ تمدنی استحصال تہ بے حرمتی، بیتروہ۔

خود کشی ہندو محرکاتی عناصر (بیوسپیہ اکھ کمظرف انسان فوراً پٹن خاتمہ کران چھ)

- بے انتہا نا اُمیدی، بے بسی تہ سینٹھاہ زیادہ اضطراب۔
- پر اضطراب حالہ منزس مردس یس وائسہ ژتجی زیادہ آسہ، کھاندرہ روژھ آسہ، یا کھاندرہ پتہ آسینس دون جد اے گم یا آسینس باژ از جان گو مت۔
- قبل از خود کشی شخص مذکورہ سند وضع اشارہ دین یا پٹن ارادہ قلمی یا زبانی زبانی اظہار کزن۔

• قبل از خود کشی تھ متعلق سوچن یا خیالنے منز پٹن پان مارنگ خاکہ تیار کزن۔

• ذہنی دباؤ یعنی Depression کس آغازس منز۔

• ذہنی دباؤہ منزہ نیران نیران۔ ذہنی دباؤہ نشہ ٹھیک گرہ ہنہ پتہ گوڈنہ کمین ترہن

رتن چھ خود کشی ہند زیادہ خطرہ روزان۔

• میلہ پرتناؤ زندگی نیشہ فرار نیکو طور طریقہ محدود آسن، انسان چھ خود کشی کران۔

• قصدن پانس عزادین تہ پنے تکلیفہ دس پانس قریبی رشتہ اُلتھ ولتھ

تکلیف واتناؤن۔ یا چھ تمس احساسِ ندامتک بوڈ سزا دوان پنن خاتمہ

کرنہ دس۔

• گنہر، احساسِ ندامت، احساسِ گناہ، ڈھر برتہ یہ احساسِ زنتہ سوروے

مولکیوؤ، ناداری، لاچار ی تہ بے بسی۔

• تازہ تارے سینٹھاہ زیادہ مالی یا جانی نقصان گروہن۔ تہ

• اڑھیون، بے انتہاتہ لا علاج جسمانی دود تہ دگ۔

خود شکنی یا پانس عزادیکو محرکاتی عناصر

پانس جسمانی تکلیف یا عزادینہ والین منز چھ لو کپارہ پٹھے نومہ حقایق

وچھنہ آؤتہ؛

• لو کپارہ منز چھس مول، موج یادو شوے از جان گموت آسان۔

• لو کپارس منز جسمانی یا جنسی استحصال سپد مت آسان۔

• فیملی اندر چھن منشیات ہند بے جاتہ ناجائز استعمال سپدان وچھر مت۔

• پانس متعلق چھ منفی سوچ تہ تصور تھوان۔

• تھ شخو چھ ہش مش جذبات ہند مالک آسان۔ یعنی بنا تھل تہ تدبر

چھ جذبات ہند رد عمل ورتاوان۔

• لو کپارس منز چھس کانہہ کر یو تھ صدمہ پیش آسان آمت، صدمہ اچھو

ڈیوشمنٹ، یا کنوبوزمنٹ۔

- اہندس گھرس اندر باڈن باڈن درمیان ہم آہنگی چھ راؤ و ہوا آسان۔ تہ باڈن آسنہ باوجود چھ یہ شخڑ ہر برتہ گنبر محسوس کران
- چونکہ سینٹھاہ زیادہ اضطراب چھس آسان، توے چھ پانس تکلیف دوان، ہڈی ڈٹان یا نرینیں بسیار کھش دوان۔

خودکشی ہندی عام طریقہ

امریکہ تہ یورپ کین بسیار ملکن اندر چھ لوکھ آتشی اصلحہ، تیز ہتھیار تہ نشہ آورادویاتن ہنز یومقدار استعمال کران پان مارنہ موکھ۔ ہندوستانس اندر چھ خودکشی کرن واکر زہر آلود کیمیا مثلاً کھاد، کیمو کرپل مارن واکر اجزا یا گھریلو استعمالکو مہلک کیمیا استعمال کران۔ بیو علاوہ چھ لوکھ پانس پھانسی دوان، پٹرول یا میٹھیل چھکتھ پانس ٹچو دوان، یا آبس وٹھ لایان، یا تیز رفتار گاڈہ یا ٹرینہ بروہہ کنہ پان تراوان ہتھ۔ چھراہ ہندوستانس اندر چھ داج مہرتہ کھاندرس منسلک دیگر معاملن منز پر ہتھ ورہیہ الہ پلہ ڈھائی ساس زنانہ خودکشی کران۔ زنانن مقابلہ چھ مردن منز خودکشی ہندی طور طریقہ سینٹھاہ وکھ۔ مثلاً تم چھ پنہ نین ہرن ڈٹان، رگن پیلہ کران، منشیاتن ہند بے دریغ استعمال کران، نئیو تہ نارو چوان یا ہیروینین ہیوڈ زہریلہ کیمیا سینٹھاہ زیادہ مقدارس منز رگن اندر بھران یا بے حد مقدارس منز آرام بخش، درد کش یا خواب آورادویات کھتھ نوان۔

خودکشی چھ اکھ جرم تہ قابلِ مذمت فعل

انڈین پینل کوڈ دفعہ ۳۰۹ مطابق چھ خودکشی یا اقدامِ خودکشی قابلِ سزا جرم۔
 واریہن مذہب تہ قبیلن منز چھ یہ قابلِ مذمت۔ مذہبِ اسلامس منز چھ خودکشی یا اقدامِ
 خودکشی سیٹھاہ بوڈ گوناہ تصویرِ ان کرنہ۔ اتھ کتھ پٹھ چھ سیٹھاہ زور آمت دینہ زہ
 انسان سبز زندگی چھ پروردگارِ عالم ہندہ طرفہ اکھ عظیم امانت یوسہ سألْم وثابوت واپس
 چھس کرنہ۔ اتھ امانتس خیانت کرنہ چھ بوڈ بارہ گوناہ۔ نہ چھ جنازے تہ نہ تجھیزو
 تکفین۔ مرنہ پنج زندگی تہ چھس پُر عذاب گزران۔ یمن سارنی کتھن پٹھ چھ اوہ کز
 زور آمت دینہ۔ تھ زن انسان پنہ نہ پانک خیال تھوہ تہ زندگی کرہ نہ پامال۔

تداوی تہ لدورگ

یک پان ختم کورس کیاہ کر زہ تداوی !!! البتہ خودکشی تہ اقدامِ خودکشی ہند
 روک تھام کرن چھ حکومتس علاوہ لوکن ہنز تہ اولہن ذمہ واری۔ انفرادی تہ تہ
 مجموعی سوتھرس پٹھ تہ۔ خودکشی خلاف مہم چلاوہ خاطرہ چھ خصوصی مراکز ہنز
 ضرورت، یم نفسیاتی تناوکم کرنس منز مد آسن دوان۔ قبل از وقت پزن اسہ انسانی
 مسائل دور کرن۔ میڈیکل ایمرجنسی خدمات پزن اسہ اقدامِ خودکشی تہ باقی نفسیاتی
 حالات خاطرہ مشخص تھوہ۔ سوشل ویلفیئر یعنی سماجی بہبودی پزہ اسہ سارنی طبقن
 خاطرہ آیتن تھوہ۔

- مندرجہ ذیل محرکات چھ سیٹھاء ضروری خودکشی ہنزنج کاڑہ تل رینہ موکھ؛
- ۱۔ تمام حرکات و سکنات، خودکش دھمکی، چتاوئی یا ورتاؤ، اقدام خودکشی یا لوگٹ یا ڈاشارہ مہ ترأ و دمجھ۔ بلکہ سنجیدگی سان کرہ یمن پٹھ غور۔ شخص مذکور کرکڑن قریبی رشتہ دارن حوالہ۔ تھ زن تم منغل ہیلتھ ورکریا ماہر نفسیات سپتو مشاور تکرناؤس۔ سارے کامہ اؤک طرف ترأ و تھ چھئے اتھ کامہ گوڈہ انوارک دڑی۔
 - ۲۔ ماہر نفسیات کرہ طبی معاینہ۔ تھ زن تس نفسیاتی دادچ تہ طمی، ایمر جنسی ہنز نوعیت معلوم سپدہ۔ تمہ پتہ کرہ سہ ادویات تہ مخصوص کونسلنگ تجویز۔
 - ۳۔ بہتر تہ افضل چھ اوند پڑ کس سام پڑی۔ یکدم ہٹاؤ و تم چیز بیوڈس مرنگ مارنگ خطرہ چھ روزان مثلاً آتشی ہتھیار، تیز اوزار، رز، ادویات، کیمیا، پٹرول، کیروسین، ماچس، بیترہ سیٹھاء شفق تہ ہوشیاری سان کرو مریضس جامہ تلاشی۔
 - ۴۔ ماحولس پٹھ تھ اوند نظر گذرتہ تم لوکھ کڈر ڈکھ دایرہ منزہ بیم مریضہ ہنز بے قراری تہ تناؤس ہر دن۔
 - ۵۔ مفصل بیان یا معاینہ کرن چھنہ ضروری۔ تھ پڑاوس پٹھ۔ بلکہ سرسری بیان تہ سوال جواب چھ کافی۔ تھ زن تجربہ کار ماہرس سمجھ پیہ زہ مریضس کس تکلیف چھ تہ کوتاہ تناؤ چھنس اندری کوران۔

۶۔ ہر گاہ کا نہ نفسیاتی دودل بنے پیہ تیلہ چھ تمیک تدو رک کرنہ موکھ مخصوص ادویات یا میکانطیس یا کھربائی شاک یعنی ECT دنی ضروری۔ ای سی ٹی چھ نومن حالون منز کار آمد ثابت سپدان؛ بے انتہا افسردگی یا ذہنی دباؤ، جنونی کیفیت، یا سینٹھاہ زیادہ وجدانی کیفیت۔ تھ منزھزیان تہ غار فطری آوازہ یا شکلم ووتلان چھ تہ مریفس چھ جانہ منفس پٹھ یو ان تہ سہ چھ اندر من منفی احکامن طابع روز تھ پٹن پان مارن یڑھان۔

۷۔ امہ پتہ چھ کونسلنگ، کتھ علاج تہ مآہرنہ رہنمائی درکار۔ مریفس چھ تلو کش طور طریقہ پچھ ناوہ یو ان۔ تہ باہمی صلاح مشورہ ستر چھ تناو پورن حالاتن ہند خاتمہ یو ان کرنہ بشرطیکہ تس آسہ اندریم بصارت تہ بصیرت موجود۔

خودکشی..... خرافات تہ غلط فہمی

کشیرہ اندر چھ کینہہ کتھ وزان تہ افواہ پٹھ بھہلان۔ طب کہ حوالہ تہ چھ کینہہ خرافات گام و شہر پھیلے مڑہ تہ افسوس چھ یہ زہ اکثر و بیشتر لو کو چھ تمن کتھن تاویزہ کرڈ مڑ۔ اتھہ کنی چھ خودکشی ہندس معاملس منز تہ کینہہ غلط فہمی پادہ گمروہ یمن ہند ازالہ کرن چھ اشد ضروری۔ مثلاً

۱۔ دیان یس دپہ سہ کرہ نہ زانہہ تہ خودکشی۔ غلط..... خودکشی کرن والبن منز چھ لگ بھگ ۸۰ فیصد تم بیم قبل از خودکشی چتاو نی چھ دوان۔ یا چھ اشارہ دوان۔ یا کنبہ تہ طریقہ پٹن ارادہ باقین تام واتہ ناوچ کوشش کران۔

۲۔ دپان خودکشی کرن والی چھ نہ خبر ہے تھوان پتیس کالس پنہ پاک خاتمہ
چھ نوان کرتھ۔ ضروری چھنہ اکثر خودکشی کرن والی چھ لوگٹ بوڈ
اشارہ دوان زاتھ ماتھ یا غار ارادتن۔ عقلمندس چھ دورے سمجھ
یوان زہ فلانی شخص چھ جانہ منس پٹھ آمت۔

۳۔ دپان خودکشی کرن والی چھ مکمل ارادہ آسان زندگی ختم کرک۔
ضروری چھنہ اکثر لوکھ چھ نہ مرن یڑھان۔ مگر یہ منفی عمل عملاونہ
وزہ چھ تمن یہ دپی زہ تھو کہ پٹھ رکن گڑھان۔

۴۔ دپان اکہ بھرہ یکہ اقدام خودکشی کور، سہ چھ ہر ہمیشہ اٹھ پتہ روزان
یٹھ زن سہ پانس خاتمہ کرنس منز کامیاب گودھ۔ دراصل۔ خودکشی ہنز کوشش
کرن والی چھ وقتی طور پان مارنگ جنون آسان۔ مستقبلس منزہ ہیکہ
یٹھ نفر کوشش کرتھ مگر گاہے بے گاہے۔ تہ سہ ہیکون المہ منفی سوچہ منزہ کڈتھ۔
۵۔ دپان خودکشی کرن والی تمام افراد چھ ذہنی مریض آسان۔

تہ چھ نہ ضروری۔ البتہ سہ شخص یس وقتی طور ناخوش، نا اہل، نا اُمید تہ تناوس
اندر بھسیو مت آسہ، سہ چھ امہ کیفیہ منزہ ژلن یڑھان۔ جانہ منس تہ تھ چھ تھ شخص
خودکشی کرتھ پنڈ کئی فرار لبان۔

خودکشی تہ ذرائع ابلاغ یعنی میڈیا Copy-cat Behaviour

میڈیا تہ انٹرنیٹ یوتاہ فائیدہ مند اوس تیوتاہ بیوڈیہ وبال جان۔ سیلہ تہ خود
کشی ہند اشتہار دینہ آؤنو جوانو روٹ ہوا۔ تمن شخص یمن تناو سپتر کلہ برتھ اوس تمن

آؤ کچس دھن اتھ۔ طریقہ خود کشی پھلے یہ گام و شہر۔ تہ لو کو پتو نو نو طریقہ ایجاد
کر پئی۔ انٹرنیٹ بنیو اکھ فتنہ یو خود کشی یا نشہ بازی ہیو بد فعل عام گری۔ یم چیز آہ
گلو رفائی کرنہ۔

حیثیت منہاوی

امہ علاوہ ہیوت اسہ حقیقی دنیاہ اوک طرف تر او تھ مصنوعی زندگی لول
بھرن۔ تہ گو یہ زہ اسہ ہیوت پن پان آو رتھون موبائیل فون تہ انٹرنیٹس
سپتو۔ سماجی تہ تمدنی زندگی نشہ ہیوت دور ژلن۔ قریبی رشتن درمیان ہیوتن خلا پادہ
سپدن۔ اکھ او کر سندس بوزنس، من ہلکہ کرنس، ماے محبت تہ شفقت با گرنس راہ
انوار۔ حد چھ یہ زہ مائلس ماجہ تہ بچن درمیان تہ ہیوتن دور پادہ گروھن۔ نتیجہ
دراویہ زہ اسی روندی بے خبر بچن متعلق۔ آیا تم کیاہ چھ سوچان، کوٹ کوٹ چھ
گروھان، کیاہ کیاہ چھ کران، جہن بن معصوم ذہن اندر کوتاہ تہ کمہ قسمک تناؤ چھ
بیتہ۔ ہر گاہ اسی پرانی پاٹھی پیہ تمن نزدیک بیو، ممکن چھ زہ اسی ہیکو خود کشی ہنز بڑہ
وئی نہج رکاوتھ۔

مائلس ماجہ علاوہ چھ سماجس اندر روزن والین تمام ذی شعور افراد ہند
فرض زہ بروہہ گن تھ کرو منشیات، خود کشی تہ باقی بے راہ روی پٹھ غور خود تہ یم
ساری رٹوکھ کاڑہ تل۔ اتھ منز چھ استاد ہند اہم رول۔ خطبین تہ دین دھرم کین
مہجاری ین ہنز ذمہ واری، قانون نافذ کرن والین ہنز ڈیوٹی تہ سائین قلمکارن،
شاعرن تہ باقی دانشورن ہنز مثبت کارکردگی سینٹھاہ اہم۔ (مصنف)

